مراقبہ
رئیس امروہوی

مراقبہ

حصہ اوّل - دوئم (مکمل)

رئیس امروہوی

ویلکم بک پورٹ
اُردو بازار کراچی، پاکستان

قانونی مشیر: وحید نور

اشاعت : جنوری 2013ء
اہتمام : قمر زیدی
کمپوزنگ: محمد آصف
قیمت : -/500 روپے

ناشر
ویلکم بک پورٹ
مین اُردو بازار کراچی۔ پاکستان
فون : 021-32639581-32633151
فیکس : 021-32638086
ای میل : welbooks@hotmail.com
wbp@welbooks.com
ویب : www.welbooks.com

فہرست مضامین (حصہ اوّل)

☆☆☆

پیش الفاظ

انسانی ذہن کی پیچیدگی سے پردے اٹھانا کوئی آسان کام نہیں۔ یہ اسرار کا عجائب خانہ ہے، جو پرت در پرت چھپا ہوا ہے۔ ہم کسی طرح سارے پردے اٹھا بھی دیں تب بھی ہمیں کیا ملے گا۔ کچھ نہیں اور یہ کچھ نہ ہونا ہی عدم ہے یعنی غیب وہ عدم بھی عدم کے سینے میں ہے۔ اپنے تجربے اور دوسروں کے تجربات کے بعد ہی شاید میں نے یہ شعر کہا تھا۔

ہے عدم ہی عدم کے سینے میں
اور یہی معاملہ ہے پیچیدہ

ہم لاکھ چاہیں کہ سارے پرت اتر جائیں اور انسانی ذہن بے نقاب ہو جائے ، مگر میرے خیال میں یہ ممکن نہیں ہے۔ کوئی شخص آپ سے گفتگو کر رہا ہے۔ نہایت اعلیٰ اور نفیس مگر کیا یہ نہیں ہوتا کہ اس کے ساتھ ساتھ اس کے ذہن میں کہیں نہ کہیں منفی گفتگو بھی ہوتی رہتی ہے۔

کوشش تو یہی ہوتی ہے کہ ہم مراقبوں اور مشقوں کے ذریعے غیب تک پہنچ جائیں۔ کبھی واقعی ہم اس غیب کے قریب پہنچ بھی جاتے ہیں، مگر بعد میں معلوم ہوتا ہے کہ یہ تو کچھ بھی نہیں ہے۔ سقراط نے ۷۲ سال کی عمر میں زہر پیتے ہوئے کہا تھا "میں اس حقیقت کو جان گیا ہوں کہ میں کچھ نہیں جانتا۔" میں روحانیت کی بات نہیں کر رہی ہوں۔ اس میں ممکن ہے کہ ایسا ہوتا ہو کہ غیب ان کے سامنے بے حجاب ہو جائے۔ سائنس کی دنیا کی جان پر بنی ہوئی ہے جو بات وہ طے کرتے ہیں۔ اگلے لمحے وہ غلط

ثابت ہوتی ہے۔ ان کی ریاضی بے کار ہوتی جاتی ہے۔ خدا کی پیچیدہ کائنات کی طرح
پراسرار انسانی ذہن بھی ہے۔ ہم یقین کامل سے کچھ کہہ نہیں سکتے کہ ایسا کرنے سے یہی
نتیجہ برآمد ہوگا۔ ہر انسان کا رویہ غیر متوقع ہوسکتا ہے۔ مگر پھر بھی انسانی ذہن پر پڑے
ہوئے پردے کسی حد تک مشقوں اور مراقبوں سے ہٹائے جاسکتے ہیں۔ یہ عمل بڑا طویل
اور تھکا دینے والا ضرور ہے، مگر فوائد کے لحاظ سے لاجواب ہے۔ میری ایک شاگرد بچی
جو بڑی مذہبی ہے اور گھر کا ماحول بھی بڑا پاکیزہ ہے۔ مگر اس کے باوجود کسی وجہ سے وہ
ذہنی مریضہ بن گئی ہے۔ ناکردہ گناہوں سے نیم جان بچی کو میں نے سانس کی مشق بتائی
اور پھر مراقبہ کرایا مگر وہ روحیت سے مطمئن نہ ہوسکی تب میں نے غور وفکر کرکے اس کی
افتادِ طبع کے مطابق۔ سانس کی مشق کے لئے الفاظ دیئے۔ اسے بتایا کہ وہ جب سانس
اندر کھینچے تو زیرِ لب دہرائے "اللہ کی رحمت میرے اندر داخل ہو رہی ہے۔" اور جب
سانس خارج کرے تو کہے "شیطان مردود باہر نکل رہا ہے۔"

پہلے یہ عرض کردوں کہ سانس لیتے وقت اتنے بڑے جملے ادا نہیں ہوسکتے تو
کوئی مضائقہ نہیں۔ سانس لیتے وقت یہ جملہ بولئے خواہ سانس لیا جاچکا ہو۔ نکالتے وقت
بھی خواہ سانس خارج ہو چکا ہو مگر جملہ پورا کیجئے۔ مہینے بھر کے بعد اس سے کہا گیا کہ وہ
سانس کی مشق کرنے کے ساتھ اسی کیفیت کا مراقبہ کرے۔ یقیناً یہ مشق مشکل تھی مگر اس
سے وہ نیم جان بچی کھل اٹھی۔ میں سمجھتی ہوں کہ مراقبہ وہی زیادہ اثر انداز ہوتا ہے جو
انسان کے مزاج سے میل کھاتا ہو۔ میرا خیال ہے کہ جانور بھی مراقب ہوتے ہیں۔ ایک
بلی کے بارے میں سوچئے۔ وہ تھکی ہوئی اپنے پنجوں پر منہ رکھ کر لیٹ جاتی ہے اور بعض
اوقات وہ ساکت کسی چیز کو تکتی رہتی ہے۔ آپ کھٹکا کیجئے تو کچھ لمحے بعد وہ چونک جائے
گی۔ اب مجھے یہ تو نہیں معلوم کہ وہ کیا سوچتی ہے یا کیا دیکھتی ہے۔ مگر اس سے جبلت کا
اندازہ بہ خوبی ہوتا ہے کہ مراقبہ ایک جبلی کیفیت ہے۔ اسی کیفیت کو شعوری طور سے
بڑھانے سے ہزار ہا فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

لوگ مراقبے کے نام سے ایسے گھبراتے ہیں، جیسے ان سے کوئی شیطانی عمل
کرنے کو کہا جارہا ہے۔ جب کہ ہر انسان دن میں کئی بار ہلکے سے مراقبے کی کیفیت میں
ہوتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو نظام حیات درہم برہم ہو کر رہ جاتا۔ بلکہ اگر یوں کہا جائے
کہ یہ معاشرہ جانوروں کا معاشرہ ہوتا۔ مراقبہ تو ضروری امر ٹھہرا اب یہ انسان کے مزاج
پر منحصر ہے کہ امریکہ کی طرح شیطانی منصوبوں پر غور وفکر کرتا ہے یا انسانیت سے محبت
اور بھلائی کے لئے۔

بہر حال عرض یہ کرنا ہے انسانی ذہن ایک پیچیدہ نظام پرمبنی ہے اور یہ پیچاک
غیب سے جڑا ہوا ہے۔ ہم مراقبہ کرنے سے کسی حد تک عالم غیب کے باسی بن سکتے ہیں۔

شاہانہ رئیس امروہوی

محویت

کیا آپ دو کتابیں بیک وقت پڑھ سکتے ہیں؟ کیا آپ دو چیزوں کو ایک ساتھ دیکھ سکتے ہیں؟ کیا آپ دو کام ایک لمحے میں کرسکتے ہیں؟ ممکن ہے آپ جواب دیں۔ ہاں میں ایک ساتھ دونوں چیزیں دیکھ سکتا ہوں۔ لیکن اس طرح نہ یہ کام ہوگا، نہ وہ، اُس چیز کو دیکھ سکیں گے، نہ اس کو، نہ ایک کتاب پڑھ سکیں گے، نہ دوسری۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم سب جی لگا کر ایک وقت میں ایک ہی کام کرسکتے ہیں۔ کام کی نوعیت جتنی پیچیدہ ہوگی، توجہ کی قوت اتنی ہی زیادہ درکار ہوگی۔ خصوصیات کے ساتھ جن کا تعلق ذہن اور دماغ سے ہے۔ مثلاً علمی اور تحقیقی مسئلے، سائنسی فارمولے بنانا، ریاضی، الجبرا کی کسی گتھی کو سلجھانا، طبیعات اور حیاتیات کے کسی نادر نکتے کو دریافت کرنا۔ شعر وادب کی موشگافیاں یا کرشمہ آرائیاں۔ یہ میدان تو بھرپور توجہ یا کامل استغراق چاہتا ہے۔ استغراق کے معنی ہیں، ڈوب جانا۔ مضمون جتنا انوکھا، مسئلہ جس قدر باریک اور نکتہ جس قدر نازک ہوگا......ڈوب جانے یعنی استغراق کی کیفیت اتنی ہی گہری اور اتھاہ ہوگی۔

دلِ غمِ دو جہاں میں ڈوب گیا
بے کراں بے کراں میں ڈوب گیا

غالب نے اپنی محویت اور بے خبری کی نشاندہی ان الفاظ میں کی تھی۔

ہم وہاں ہیں جہاں سے ہم کو بھی
کچھ ہماری خبر نہیں آتی

ہر شاعر، ہر مفکر، ہر فلسفی اور ہر سائنسدان کو یہی شکایت ہوتی ہے، کہ ”کچھ

ہماری خبر نہیں آتی“۔ کامیاب اشخاص وہ ہیں جو اپنے کام کو، خواہ اس کی نوعیت کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہو، کامل توجہ سے انجام دیتے ہیں۔ زراعت، تجارت، صنعت، صحافت، سیاست، ادب، تعلیم غرض کون سا شعبہ اور صیغہ ایسا ہے، جہاں توجہ کی مرکزیت اور ذہن کی وحدت کے بغیر میں اور آپ کوئی کارنامہ انجام دے سکتے ہیں۔ ایک نقطے پر توجہ کو قائم رکھنے کے لئے کیا کیا جائے؟ یہ کہ خیالات واحساسات کے ہجوم کو کم کیا جائے۔ اتنا کم، اتنا کم کہ ذہن تمام دوسرے گوشوں سے سمٹ سمٹا کر صرف ایک خیال، ایک نکتے اور ایک نقطے سے چپٹ اور چپک کر رہ جائے۔ ہم ہر لمحے، سوتے جاگتے، اپنے ظاہری و باطنی حواسوں کے ذریعے کوئی نہ کوئی تاثر قبول کرتے رہتے ہیں۔ ہر تاثر ذہن میں خیالات کے ایک نئے سلسلے کو جگا دیتا ہے۔ دماغی عمل یعنی سلسلۂ خیال پر بحث کرتے ہوئے یہ مثال عام طور پر دی جاتی ہے اور میں بھی اسی مثال کا اعادہ کروں گا، کہ دماغ کی مثال سینٹرل ٹیلی فون ایکسچینج کی ہے اور اعصابی نظام تار کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اعصاب برابر نئے نئے پیغام دماغ کو بھیجتے رہتے ہیں، اور دماغ کا ٹیلی فونی مرکز دم لئے بغیر انہیں وصول کرتا رہتا ہے۔ جب ہر وقت دماغ اور اعصابی نظام میں یہ ہنگامہ برپا ہو تو انصاف کیجئے کہ آپ کس طرح دماغ کو فقط ایک نقطے پر مرتکز کرکے توجہ یکجا کرسکتے ہیں بے شک یہ مشکل اور انتہائی وقت طلب کام ہے۔ لیکن اگر آپ نے میری کتاب ”توجہات“ کا مطالعہ کیا ہے تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ ارتکازِ توجہ کی مشقوں (جن کی تفصیل پچھلی کتاب میں پیش کی جا چکی ہے) کے ذریعے رفتہ رفتہ ہم ذہن کی اُچھل کود اور شعور کی تیزی وطراری پر قابو پا کر توجہ کی مرکزیت حاصل کرسکتے ہیں۔ یعنی ذہن کو صرف ایک نقطے پر لگا سکتے ہیں مثلاً ارتکازِ توجہ کی مشقوں میں ”شمع بینی“ کی مشق کو درجۂ اول کی حیثیت حاصل ہے۔ شمع بینی کی مشقوں میں یہ ہوتا ہے کہ ہم خاموش بیٹھ کر اپنی توجہ ایک پوائنٹ یعنی (شمع کی لو) کی طرف مبذول کردیتے ہیں۔ پہلے پہلے خیالات کا ہجوم ہوگا۔ آپ ہجوم خیالات کو زبردستی ذہن سے دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔ بہتر یہ ہے کہ آہستہ

آہستہ اس ہجوم خیالات کو کم کیا جائے۔ شمع کی لو پر نظریں جما کر صرف یہ تصور قائم کرنے کی کوشش کیجئے کہ صرف شمع کی لو میرے سامنے ہے اور میں اس شعلے کے اندر حسن، نور، رنگ اور جاہ و جلال کی پراسرار دنیا کی جھلک دیکھنے والا ہوں۔ جوں ہی آپ یہ تصور قائم کرنے اور اس خیال کو جمانے کی کوشش کریں گے۔ آپ پر اِدھر اُدھر سے طرح طرح کے خیالات حملہ کردیں گے۔ کبھی گھر کا خیال آئے گا، کبھی دفتر کا، کبھی بازار کا، کبھی کالج کا، کبھی کہیں کا، کبھی کہیں کا۔ آپ خیالات کے اس دھارے سے پریشان نہ ہوں، نرمی اور آہستگی کے ساتھ ان خیالات کو اپنے ذہن سے نکال دیں، اور پھر اسی سلسلۂ خیال کو جمانے کی کوشش شروع کردیں کہ:

''صرف شمع کی لو میرے سامنے ہے اور میں اس شعلے کے اندر حسن، نور، رنگ اور جاہ و جلال کی دنیا دیکھنے کی کوشش کر رہا ہوں۔''

ابتدا میں سخت الجھن اور مشکل پیش آئے گی، بار بار خیال کا سلسلہ ٹوٹ جائے گا۔ بار بار اِدھر اُدھر کے تصورات دماغ پر حملہ کریں گے۔ آپ ہر مرتبہ نرمی کے ساتھ ان خیالات کو جھٹک کر پھر اپنی توجہ صرف ایک مرکزی نقطے (شمع کی لو) کی طرف مبذول کردیں۔ چند ہفتے تک یہ کشمکش جاری رہے گی یہی چند ہفتے آزمائش کے ہیں۔ آخر آپ کی قوتِ ارادی انتشارِ خیال پر غالب آجائے گی، اور استغراق کی کیفیت طاری ہونے لگے گی۔ آپ نے کسی شاعر کو شعر کہتے دیکھا ہے۔ دیکھا ہوگا، قلم ہاتھ میں ہے، نظریں خلا میں کسی موہوم نقطے پر جمی ہوئی ہیں۔ تن بدن کا ہوش نہیں مگر دماغ کی چستی اور براقی کا عالم یہ ہے کہ خدا کی پناہ!

شمع بینی سے محویت کی یہی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ جب اس مشق کے نتیجے میں محویت طاری ہونے [illegible] اپنی زندگی کا سب سے بڑا کارنامہ انجام دے لیا ہے۔ [illegible] یا غیر منقسم توجہ، ذہن [illegible] سب سے بڑی طاقت ہے، جب آپ کا دماغ توجہ کو یکسو اور یکجا کرنے پر قادر ہو جا[illegible] آپ اس قوت کو

روزمرہ کے چھوٹے بڑے کاموں میں استعمال کرکے حیرت انگیز نتائج حاصل کرسکتے ہیں۔ بہت سے حضرات کو شکایت ہے کہ وہ خوداعتمادی کے جوہر سے محروم ہیں۔ اس محرومی کا سبب یہ ہے کہ اُن کا ذہن ہمیشہ اِدھر اُدھر بھٹکتا رہتا ہے، انہیں اپنے خیالات پر قابو حاصل نہیں، وہ بکھرے ہوئے ذہن کے مالک ہیں ایک کام کرنے بیٹھیں گے تو سو کاموں کا خیال آجائے گا۔ نتیجہ یہ کہ کوئی کام ڈھنگ سے نہ کرسکیں گے۔ آپ نے جی نیس کا ذکر سنا ہے۔ جی نیس غیر معمولی طور پر ذہین آدمی کو کہتے ہیں، مثلاً شاعری میں میرؔ و غالبؔ۔ فلسفے میں بوعلی سینا اور ابنؔ رشد۔ تاریخ میں ابن خلدونؔ اور طبریؔ تصوف میں رومیؔ اور جامیؔ، سائنس میں جابرؔ ابنِ حیان اور ابن مسکویہؔ۔ الغرض کرۂ ارض پر زندگی کے مختلف شعبوں میں جتنے ذہین ترین افراد پیدا ہوئے ہیں۔ نہ وہ ستارہ، زہرہ اور مشتری سے درآمد کیے گئے تھے، نہ اُن کا دماغ من دو من کا تھا۔ ہمارے ہی جیسے انسان تھے ہم میں اور اُن دانش مندوں میں فرق صرف یہ ہے کہ ہم بٹی ہوئی توجہ اور بکھرے ہوئے شعور کے مالک ہیں۔ اُن کے دماغ اور ذہن کی تمام توجہ ایک نقطے پر مرکوز تھیں۔ نتیجہ یہ ہوا کہ وہ انجام کار جی نیس ثابت ہوئے اور ہم غبی کے غبی رہے استغراق کی اعلیٰ ترین قسم کو مراقبہ کہا جاتا ہے۔ تصوف میں مراقبے کو درجۂ اول کی اہمیت حاصل ہے صوفی کی روح مراقبے کے ذریعے معرفت کے بلندترین مدارج تک پہنچ جاتی ہے، اور ہم استغراق کی سیڑھی لگا کر جسم اور جسمانی حواس کی سطح سے بلند ہوکر شعور کی اُن بلندیوں کو چھو لیتے ہیں جن کا عام آدمی تصور بھی نہیں کرسکتے اب آپ استغراق کے طریقۂ کار کو سمجھے، مگر نہیں۔ پہلے مشاہدے کے باب میں کچھ اور سُن لیں کہ مشاہدہ، مراقبے کا پہلا درجہ ہے۔ شمع کی لَو یا کسی اور نقطے کو تکتے جانا، تکتے رہنا محض مشاہدہ ہے۔ یہ مشاہدہ اس وقت تک بے معنی ہے جب تک نظر کے ساتھ توجہ اور خیال کی پوری قوت شمع کی لو پر مرکوز نہ ہو، جیسا کہ عرض کرچکا ہوں۔ شروع شروع میں مشاہدے کا یہ عمل سخت تھکا دینے والا ثابت ہوگا، ہر بار آپ کی نظر شمع کی لو سے ہٹ جائے گی توجہ کی رَو میں بار بار رکاوٹ پڑے

گی۔ ہفتوں تک آپ کا ذہن آپ سے زور آزمائی کرتا رہے گا۔ اس مرحلے پر صرف یہ کرنا چاہئے کہ نرمی اور آہستگی کے ساتھ ذہن کو پھر اسی مرکز کی طرف لے آئیں، جس کا آپ مشاہدہ کر رہے ہیں۔ اس کام میں نرمی و آہستگی بنیادی ضرورت کی حیثیت رکھتی ہے۔ ذہن کو پچھاڑنے کی کوشش نہ کیجئے، ورنہ وہ آپ کو پچھاڑ دے گا۔ ہفتوں کی مشق نظر اور مشاہدۂ مسلسل کے بعد دماغ کے فوٹو اسٹوڈیو یا تصویر خانے میں شمع کی لو کی شبیہ اور اس کا امیج بننے لگے گا۔ بتدریج آپ اس پر قادر ہو جائیں گے۔ جوں ہی آنکھ بند کی، جوں ہی شمع کا تصور قائم کیا، روشن شمع اپنے نوک دار اور درخشاں لو کے ساتھ چشم باطن کے سامنے جگمگانے لگے گی، چشم باطن کیا ہے۔

ظاہر کی آنکھ سے نہ تماشا کرے کوئی
ہے دیکھنا تو دیدۂ دل وا کرے کوئی

دیدۂ دل چشم باطن ہی کو کہتے ہیں، مگر دیدۂ دل وا کرنا یعنی اندر کی آنکھ سے دیکھنا ہر شخص کے بس کی بات نہیں۔ شمع بینی سے دلچسپی رکھنے والے حضرات کو دماغ کے آئینے (فوٹو پلیٹ) میں شمع کی تصویر اس صورت سے قائم کرنی چاہیے کہ جب بھی وہ آنکھیں بند کر کے تصور کو حرکت دیں، چراغاں کا سماں سامنے آجائے توجہ کی اس مرکزیت سے خاص قسم کا سکون حاصل ہوتا ہے، بے کار خیالات کے نرغے سے نجات مل جاتی ہے۔ دماغی قوت بڑھتی ہے ذہانت چمک دار ہو جاتی ہے، رگ رگ میں روح[1] حیات کی نشہ آور لہریں ڈورنے لگتی ہیں۔ جسم سُن اور دماغ بھاری ہو جاتا ہے، بعض اعضا تھرتھرانے لگتے ہیں۔ بعض حضرات کو اس عالم میں بہت سے فرضی چہرے دکھائی دینے لگتے ہیں۔ مدھم آوازیں کان میں گونجنے لگتی ہیں، یہ احساس ہوتا ہے جیسے کوئی بدن چھوڑ رہا ہے۔ اس قسم کے بہت سے نظری دھوکے اور حسی التباسات ہوتے ہیں، یہ سب دماغ کی کارستانی ہے۔ تجارتی قسم کے ہمزاد پکڑنے والے عامل اور کمرشل حاضرات ارواح

[1] حاشیہ: "لے سانس بھی آہستہ" نامی مجموعے میں روح حیات پر گفتگو کی جا چکی ہے۔

کرنے والے شعبدہ باز آنکھ اور کان کے ان ہی دھوکوں کو روحانیت کے نام سے سر بازار بیچتے ہیں۔ اچھی طرح سمجھ لیجئے کہ ارتکاز توجہ کی مشقیں (شمع بینی، بلور بینی، التصویر، التسخیر، البصیر، التجلی، سایہ بینی، ماہ بینی اور آفتاب بینی وغیرہ) نہ کوئی چلہ ہے، نہ جادو، نہ کوئی سفلی عمل ہے، نہ جلالی وظیفہ، نہ اس میں بالعموم کوئی پرہیز ہے نہ پیش بندی۔ اس عمل کا روحانی ترقی سے کوئی تعلق نہیں، یہ صرف ایک دماغی مشق ہے۔ جس طرح مگدر ہلانے سے بازو مضبوط ہوتے ہیں۔ اسی طرح مشاہدۂ کامل (پلک جھپکائے بغیر کسی ایک نقطے کو تکنا) سے نظر اور دماغ کی قوتیں بڑھتی ہیں اور انسان حواس کی سطح سے بلند تر ہو کر کبھی کبھی ادراک ماورائے حواس (E.S.P) کی فضا میں پرواز کرنے لگتا ہے۔

ہاں! تو ہم مشاہدے کی عادت ڈال چکے، توجہ کو یکسو کرنے کا ڈھب آ گیا، یہ قوت جاگ اٹھی کہ جوں ہی آنکھیں بند کیں، شمع کی لو نظر کے سامنے لہرانے اور جگمگانے لگی۔ اب ہم چوکھٹ سے گزر کر ذہن کے صحن میں داخل ہونے والے ہیں، یہاں سے استغراق اور مراقبے کی منزل شروع ہو جاتی ہے،

جنوں نے تا بہ درِ دوست رہنمائی کی
یہ بزم خاص ہے اب آگہی کی باری ہے

دن ہو یا رات، کسی الگ گوشے یا خالی کمرے میں چلے جائیے۔ خیالات پریشان سے کہئے کہ میں ابھی دس منٹ میں واپس آتا ہوں، تم انتظار کرو۔ اگر اس وقت کاروبار، ملازمت، یا گھریلو زندگی کا کوئی مسئلہ ذہن پر چھایا ہوا ہے، تو آپ پہلے اس مسئلے پر چند منٹ خوب اچھی طرح غور کر لیں، تا کہ مراقبے میں وہ کانٹے کی طرح آپ کے ذہن کے اندر نہ کھٹکتا رہے۔ قابل غور مسئلے پر چند منٹ غور کرنے کے بعد آپ کسی قدر خالی الذہن ہو جائیں گے۔ غرض ادھر اُدھر کے خیالات سے دس، پندرہ منٹ کی چھٹی لے کر اور ذہن سے یہ وعدہ کر کے کہ استغراق کی مشق سے نمٹنے کے بعد، تجھ سے گفتگو کروں گا، آپ اپنی خلوت گاہ کا رخ کریں۔ اعصاب میں چستی اور بحالی پیدا

کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے، یعنی نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) کے قواعد کے بموجب گہرے گہرے سانس لینا، تاکہ آکسیجن کی وافر مقدار رگ رگ میں دوڑ کر خون کو تازگی اور زندگی سے معمور کردے۔ سانس کی مشق کے بعد، زمین پر، کرسی پر، تخت پر، چارپائی پر اطمینان سے دوزانو ہو کر بیٹھ جایئے یا پھر وہ نشست اختیار کیجئے جو آپ کو آرام دہ اور پرسکون محسوس ہو یا جس کے آپ عادی ہوں۔ اگر نشست تکلیف دہ ہوئی تو ذہن کبھی یکسو نہ ہو سکے گا۔ ان تمام مشقوں میں یہ تاکید کی جاتی ہے کہ منہ شمال کی طرف ہو اور پشت جنوب کی طرف! کیوں تاکید کی جاتی ہے، اس لئے کہ قطب شمالی اور قطب جنوبی کے درمیان بہنے والی مقناطیسی رو کا رابطہ براہ راست دماغ سے قائم ہو جائے۔

☆☆☆

مجموعۂ رنگ و نُور

مشق شروع کرنے سے قبل یہ اطمینان ضرور کر لیجئے کہ جسم کے کسی عضو میں کھنچاوٹ اور تناؤ تو موجود نہیں ہے۔ خوب ہلکے پھلکے ہونے کے بعد پُر امید طریقے آنکھیں بند کر لیجئے، تصور قائم کیجئے، دیکھئے۔ شمع کی لَو تصور میں قائم ہو گئی، شمع کا تصور اب آپ کے استغراق کی بنیاد ہے۔ پہلے شمع کے قد کے بارے میں سوچئے، جیسے نیزے کی انی، سیدھی گاؤدم اور پھر سوچئے کہ اس لَو میں کتنی واضح چمک دمک ہے۔ رنگ، روپ، حُسن، کہیں روشنی میں گہری دھندلاہٹ، کہیں واضح چمک، کہیں سُرخی، کہیں دودھیا روشنی۔ تصور یہ ہوا کہ شمع کی لَو روشنیوں کا مجموعہ ہے۔ یہ مجموعہ رنگ و نُور آپ کے سامنے ہے بنیادی خیال ذہن میں ایک ہی ہے۔ یعنی شمع کی لَو۔ اب مکڑی کی طرح ایک بنیادی خیال پر دوسرے خیالات کا تانا بانا بننا شروع کر دیجئے۔ مگر یہ دوسرے خیالات شمع سے ہی تعلق رکھتے ہوں۔ کسی اور چیز کے متعلق نہ ہوں۔ سوچئے کہ اس شمع میں روشنی کہاں سے آئی؟ موم کی بنی ہوئی ایک بتی ہے، بتی میں دھاگا پرویا ہوا ہے۔ سُوتی دھاگے کے پھونسڑے اور تار شمع کے سر پر بکھرے ہوئے ہیں۔ جب موم بتی کے سرے پر سوتی دھاگوں کو دیا سلائی دکھائی گئی تو پہلے دھواں نکلا، پھر شعلہ کہاں سے نمودار ہوا؟ مولانا جلال الدین رومیؒ رحمتہ اللہ علیہ کی مجلس میں ستار چھڑا ہوا تھا، بے اختیار اُن کی زبان سے نکلا۔

خشک تار و خشک چوب و خشک پوست
از کجا می آید ایں آوازِ دوست

ستار کیا ہے؟ خشک تار اور خشک لکڑی، جس پر سُوکھی ہوئی کھال منڈھی ہوئی

ہے، تو پھر ستار کے اندر سے دوست کی یہ محبوب و دل نواز آواز کہاں سے آرہی ہے؟ موم بتی کے شعلے پر غور کرتے ہی یہ خیال آپ کے ذہن میں بھی پیدا ہوگا، کہ یہ شعلہ کہاں سے آیا؟ ماچس کی تیلی سے موم کے دھاگے کے اندر سے؟ کیا یہ ابدیت کا شعلہ نہیں جو ہر ذرّے، ہر ستارے اور ہر انسان کے سینے میں روشن ہے۔ پھر یاد دلادوں کہ آپ شمع کے بارے میں مراقبہ (MEDATION) کر رہے ہیں۔ شمع کے بنیادی تصور کو فراموش نہ کیجئے۔ اب آپ اپنے تصورات کو شمع کے مرکزی تصور کے گرد پھیلا رہے ہیں۔ شمع کے شعلے سے آپ کا تصور، برقی قمقموں کی طرف چلا جاتا ہے۔ (تلازمۂ خیال کا قانون ہی یہ ہے، قائداعظم کے ساتھ جناح اور جناح کے لفظ کے ساتھ ہی قائداعظم کا تصور ضرور آجائے گا۔) اب برقی قمقمے آپ کی چشم تصور کے ...... سامنے ہیں۔ ان سے شہروں اور قصبوں میں روشنی ہے، تصور شمع کو اساس بنا کر برقی قمقموں کے سلسلۂ خیال کو آگے بڑھایئے۔ بجلی کے تمام چراغوں کا سرچشمہ شہر کا مرکزی برقی اسٹیشن ہے۔ مرکزی بجلی گھر سے مرکزی سوئچ (بٹن) دبایا جاتا ہے، اور شہر کے شہر جگمگا اٹھتے ہیں۔ بجلی گھر میں مشینوں کی رگڑ سے بجلی پیدا ہوتی ہے۔ بجلی کا خزانہ مشینیں نہیں دھاتیں ہیں۔ دھات ہی کیا ہر ذرے میں لامحدود برقی قوت چھپی ہوئی ہے۔ بجلی ایٹم کے برق پاروں سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جوہری طاقت یا ایٹمی انرجی ہے، جس نے دنیا میں انقلاب برپا کردیا ہے۔ ایٹم نے انسان کو ایسے وسائل دے دیئے ہیں۔ جن کا خواب بھی کسی نے نہ دیکھا تھا۔ ایٹمی طاقت کیا ہے؟ برقی توانائی۔ جب آپ کا سلسلۂ تصورات ایٹم تک پہنچ جائے تو پھر شمع کے تصور کی طرف آجایئے۔ ہر حال میں گھوم پھر کر آپ کو شمع کی طرف لوٹنا ہے۔

استغراق یا مراقبے کی کیفیت میں یہ خیال ضرور رکھئے گا کہ:

آنکھ طائر کی نشیمن پر رہے پرواز میں

آپ اُڑتے اُڑتے اتنے اونچے نہ اُڑ جائیں کہ شاخ آشیانہ یعنی شمع کا تصور ذہن سے اوجھل ہوجائے۔ آنکھیں بند ہیں اور آپ کے ذہن سے شمع کا سلسلۂ تصورات

گزر رہا ہے۔ کسی معشوق طناز کی طرح، شمع کا تصور آپ کے سامنے قائم ہے اور آپ کا ذہن کسی بیتاب اور جانباز پروانے کی طرح اس تصور کا طواف کررہا ہے۔ شمع کے ساتھ پروانے کی یاد آنا ضروری ہے۔ جب شمع روشن ہوتی ہے تو سیکڑوں ننھی منی جانیں، پتنگے اور پروانے اندھیرے سے نکل کر اس شعلے کی طرف لپکتے ہیں اور جل کر خاک ہوجاتے ہیں۔

صبح تک وہ بھی نہ چھوڑی تونے اے باد صبا
یادگار رونق محفل تھی پروانے کی خاک

پروانے کی یاد آتے ہی سوچئے۔ تصور کیجئے کہ بے شمار پتنگے شمع کی لَو کے گرد رقصِ مستانہ کررہے ہیں۔ پتنگوں کے پر رنگ برنگ کے ہیں، اُن کی اُڑانیں مختلف اور پروازیں حیرت انگیز ہیں۔ تھرکنا، ناچنا، لرزنا، شعلۂ شمع پر منڈلانا اور پھر جل کر خاک ہو جانا۔ ان تمام مناظر کو یکے بعد دیگرے نگاہ تصور کے سامنے لایئے۔ اس وقت اگرچہ آپ کی ظاہری آنکھ بند ہوگی، مگر دیدۂ دل وا ہوگا۔

کیا دیکھتے ہم اُن کو مگر دیکھتے رہے

شمع و پروانہ کے تصور سے آپ کا ذہن حُسن و عشق کے ابدی تصور کی طرف منتقل ہو جائے گا۔ سورج خود ایک شمع ہے جس کے گرد بے شمار سیارے اور ستارے پروانوں کی طرح پرواز کررہے ہیں۔ پھر یہ سورج ان تمام سیاروں اور ستاروں سمیت یعنی اپنے پورے نظام شمسی کے ساتھ خود کسی بڑے سورج کے گرد چکر کاٹ رہا ہے۔ گویا سورج شمع بھی ہے اور پروانہ بھی۔ مراقبہ جاری ہے، ہم ابھی استغراق کے عالم میں ہی ہیں اور پوری کائنات تصور شمع کے گرد چکر کاٹ رہی ہے۔ یہ روشنی جو موم بتی اور دھاگے کے ملاپ سے پیدا ہوئی ہے۔ کیسی عجیب اور پراسرار چیز ہے روشنی کبھی نہیں بجھتی، ایک شمع بجھتی ہے تو دوسری جل اُٹھتی ہے۔

شمع کشتند وز خورشید نشانم دادند

چراغ کو اس لئے بجھایا جاتا ہے کہ سورج نمودار ہورہا ہے۔ سورج نکلتے وقت

ذرا پورب کا نظارہ کیجئے۔ سلسلۂ خیالات میں خود بخود نظارہ آپ کے سامنے آجائے گا۔ پَو پھٹ رہی ہے، بے شمار روشنیاں اُفق سے جھانک رہی ہیں۔ کچھ لال ہیں، کچھ پیلی، کچھ نیلی، کچھ نارنجی، کچھ دودھیا، کچھ سنہری۔ رفتہ رفتہ پورا آسمان روشنی اور رنگ سے ڈھک جاتا ہے۔

صبح دم دروازۂ خاور کھلا

شمع شب کے بعد، اس نظامِ شمسی کی سب سے بڑی شمع اس میں آب و تاب، شان و شکوہ اور جاہ و جلال کے ساتھ طلوع ہوتی ہے کہ اللہ اللہ۔ مراقبے میں تصورات کا سلسلہ برابر آگے بڑھ رہا ہے۔ دیدۂ باطن کے سامنے چراغ کی لَو تھرتھرا رہی ہے اور ہم اس کی روشنی میں کائنات کا سفر طے کر رہے ہیں۔ ہمارا محبوب یا ہماری محبوبہ بھی شمع کی حیثیت رکھتے ہیں۔ محبوب کو شمع رُو کہتے ہیں، محبوب اور محبوبہ کی قید نہیں۔ ہماری اولاد، ماں، باپ، بھائی، بہن، دوست احباب یہ سب شمعیں ہیں۔ جو زندگی کے راستے میں روشن ہیں۔ ذرا سوچئے تو، ذرا سی شمع اس بیکراں اور لامحدود کائنات میں کس کس چیز کی علامت ہے۔ کس حقیقت کا استعارہ ہے۔ زندگی کہ شمع حیات ہے، حسن کہ شمع شبستانِ جان ہے۔ ترقی کہ روشن ضمیری کے بغیر ممکن نہیں۔ الغرض شمع ہر شئے کا استعارہ ہے۔ شمع علامت ہے تازگی کی، تابندگی کی اور تجلی کی۔ شمع کے بارے میں سوچتے سوچتے یہ تمام علامتیں اور استعارے آپ کے ذہن میں آئیں گے اور اس طرح تصور کردہ شمع ساری کائنات کی قائم مقام بن جائے گی۔ اس سفر کے دوران آپ کا ذہن سیاروں سے گزرے گا، ستاروں پر منڈلائے گا۔ سورجوں پر چمکے گا اور مراقبہ کرنے والا اس مراقبے کے ذریعے، ان حقیقتوں اور سچائیوں کو بغیر پردے، اوٹ اور چلمن کے دیکھ لے گا۔ جن کو نہ عام فلسفی جانتے ہیں، نہ عام سائنسداں۔ یہ سچائیاں نہ کسی کتاب میں لکھی ہوئی ملیں گی، نہ کسی درس گاہ میں پڑھائی جاتی ہیں۔ جسم کے ہر عضو کا ایک خاص حیاتیاتی وظیفہ ہے۔ آنکھ کا وظیفہ یہ ہے کہ دیکھے، کان کا وظیفہ یہ ہے کہ سُنے، ناک کا وظیفہ یہ ہے کہ

سونگھے۔ اسی طرح ذہن کا وظیفہ یہ ہے کہ بھرپور توجہ اور مربوط سلسلۂ خیال کے ساتھ اپنے بارے میں، زندگی کے بارے میں سوچے، مراقبہ کرے، دنیا کا کوئی بڑا آدمی، مذہبی رہنما، رُوحانی مصلح، سیاسی کارکن، فاتح، فلسفی، شاعر، ادیب، سائنسداں، محقق اور فنکار اپنے موضوع میں استغراق اور اپنے تصور میں مراقبے کے بغیر، کسی قسم کی بڑائی حاصل نہیں کرسکتا۔ ہر آدمی کو دنیا میں کسی نہ کسی مشغلے اور پیشے سے دلچسپی اور خاص مناسبت ہوتی ہے۔ مگر دلچسپی اور فقط مناسبت کافی نہیں جب تک آدمی اپنے دلچسپی کے موضوع میں ڈوب نہ جائے، بڑا آدمی نہیں بن سکتا۔ اینٹوں کے بھٹے سے لے کر تاج محل کی تعمیر تک۔ فنِ عمارت سازی کے جتنے شعبے ہوسکتے ہیں، ان سب میں ہر شعبہ استغراق اور مراقبہ چاہتا ہے۔ مراقبے کے لئے نہ جگہ کی قید ہے، نہ وقت کی۔ صرف ایک چیز درکار ہے۔ استقامت اور بھرپور توجہ، توجہ، ذہن کے موضوع سے اس طرح چمٹ جائے، جس طرح لوہے سے مقناطیس، پھول سے بھونرا اور شمع سے پروانہ۔ مراقبۂ شمع ہو یا مراقبۂ نور دونوں کا مقصد طریق کار، اُصول اور فوائد ایک جیسے ہیں مراقبہ کہتے ہیں، کسی ایک تصور کو بنیادی نکتہ بنا کر باہم مشابہ، یکساں اور ایک جیسے تصورات کا تانا بانا بننا۔ یہاں تک کہ ذہن کائنات کے آخری نقطے تک پہنچ جائے۔ یہ عمل قانونِ تلازمۂ خیال کے تحت ظہور پذیر ہوتا ہے۔ میں کسی لمبی چوڑی بحث میں اپنے آپ کو، اور آپ کو مبتلا نہیں کرنا چاہتا۔ مختصر لفظوں میں تلازمۂ خیال کا قانون یہ ہے کہ ذہن سے ہر لمحہ شعور کی رُو بہتی رہتی ہے۔ اس رُو میں خیالات کی جتنی لہریں ہوتی ہیں، وہ ایک دوسرے سے مربوط، مشابہ، ہم جنس اور گھسی ہوئی ہوتی ہیں۔ مثلاً میں نے آپ کے سامنے غالبؔ کا شعر پڑھا۔ غالبؔ کے شعر سے ممکن ہے، آپ کو غالبؔ کی تصانیف یاد آجائیں گی۔ غالبؔ کی تصانیف سے دلی کا خیال آئے دلی کا تصور بہادر شاہ ظفر کی یاد دلائے، بہادر شاہ ظفر کے خیال کے ساتھ غدر، 1857ء کے ہنگامے کی یاد تازہ ہوجائے۔ غدر کے ہنگامے سے ان شہیدوں کی طرف تصور چلا جائے جو آزادئ وطن پر قربان ہوئے تھے۔ میں نے بطور

مثال صرف ایک سلسلۂ خیال کو پیش کیا ہے۔ درحقیقت ہر شخص کی کچھ اپنی یادیں، کچھ اپنے تاثرات کچھ اپنے تصورات اور کچھ اپنے جذبات ہوتے ہیں۔ جو نیا یا پرانا خیال اُس کے ذہن میں آئے گا، تصور کی اسی پگڈنڈی سے گزرے گا، جو پہلے سے اس کے ذہن میں تیار ہو چکی ہے۔ ذہن کے اسی قانون کے تحت مراقبے کے مرحلوں سے گزرا جاتا ہے۔

☆☆☆

مراقبۂ نور

جب میں کسی شخص کو اُس کی ذہنی، دماغی اور جذباتی کیفیت کے پیش نظر نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقیں شروع کراتا ہوں، تو بسم اللہ مشق تنفس نور اور مراقبۂ نور سے کی جاتی ہے۔ یہ دونوں مشقیں ذہن کی بحالی اعصابی نظام کی چستی، نفسیاتی صحت مندی، قوت حافظہ کی بہتری، خود اعتمادی اور ارادے کی طاقت کو بروئے کار لانے کے سلسلے میں غیر معمولی اہمیت رکھتی ہیں۔ مراقبۂ نور کا طریقہ یہ ہے کہ تنفسِ نور کے 5 یا 7 چکر کرنے کے بعد بستر پر لیٹ جائیں یا آرام دہ نشست میں بیٹھ جائیں جسم کو لیٹے ہوئے یا بیٹھے ہوئے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اچھی طرح غور کرلیں کہ جسم کے کسی حصے میں کوئی کھنچاوٹ اور بے آرامی کی کیفیت تو نہیں ہے اگر آپ کو بیٹھے ہوئے یا لیٹے ہوئے ذرا بھی دقت محسوس ہو رہی ہے تو ذہن یکسو نہ ہو سکے گا۔ جب آپ بالکل پرسکون حالت میں آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں تب مراقبۂ نور شروع کیجئے سلسلۂ تصور یہاں سے قائم کریں کہ تیز روشنی کا ایک چمکدار شعلہ یعنی ایک نورانی کرن بائیں پاؤں کے انگوٹھے سے جسم میں داخل ہو رہی ہے آہستہ آہستہ یہ نورانی کرن یا شعلۂ نور پاؤں سے گزر کر پنڈلی کی طرف آ رہا ہے اس وقت آپ کو یہ بھی محسوس ہونا چاہئے کہ اس شعلۂ نور کی وجہ سے پاؤں میں خفیف سی گرمی پیدا ہوگئی نور کا تصور ہو یا گرمی کا احساس آپ کا ذہن دونوں چیزوں کو پیدا کرسکتا ہے، بس ایک ذرا سی توجہ کی ضرورت ہے۔ اب یہ تصور کیجئے کہ پنڈلی میں جدھر سے شعلۂ نور گزر رہا ہے۔ گرمی اور روشنی ہوتی چلی جارہی ہے تصور میں اتنی پختگی چند مہینے بعد پیدا ہوگی پھر تصور یہ ہوگا کہ اب شعلۂ نور اسی آب و تاب اور

چمک کے ساتھ بائیں پنڈلی، گھٹنے اور اُن سے گزر کر اُن کو گرماتا ہوا بائیں پہلو اور سینے کی طرف آیا اور آہستہ آہستہ قلب میں چمکنے لگا، دل بائیں طرف واقع ہے۔ آپ دیدۂ دل وا کر کے اندر کی آنکھ سے یہ دیکھنے کی کوشش کیجیے کہ دل میں یہ نورانی شعلہ ستارے کی طرح چمک رہا ہے پھر ذہن کو آگے کی طرف بڑھایئے اب شعلۂ نور دل سے گزر کر گردن سے ہوتا ہوا، دماغ کے بیچوں بیچ برقی قمقمے کی طرح جگمگانے لگا جب تک جی چاہے اور آسانی کے ساتھ ممکن ہو دماغ کے وسط میں شعاعِ نور یا نورانی شعلے کا یہ تصور قائم رکھیں اس کے بعد یہ تصور کریں کہ دماغ میں جگمگانے والی یہ روشنی جسم کے داہنے حصے کی طرف جا رہی ہے لیجیے اب وہ داہنے حصہ دماغ سے گزر کر داہنے پہلو میں آگئی اور آہستہ آہشہ نیچے کی طرف جانے لگی اور داہنے پاؤں کے انگوٹھے سے باہر نکل گئی مراقبۂ نور میں دل کے اندر اور دماغ کے وسط میں جتنی دیر تک نور کا تصور قائم رہے گا اتنی ہی جلد کامیابی نصیب ہوگی۔ دل و دماغ کو اتنی ہی قوت نصیب ہوگی آپ نے اندازہ کیا کہ مراقبۂ نور میں روشنی کو پورے نور حصہ جسم، نیچے، اوپر، داہنے، بائیں سے گزارا جاتا ہے۔ بعض حضرات کو مراقبۂ نور کرتے ہوئے اس اُلجھن کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ روشنی کس رنگ کی ہو۔ یہ الجھن درحقیقت لاشعور کا منفی رجحان پیدا کیا کرتا ہے، تاکہ ذہن روشنی کے رنگ میں الجھ کر مراقبے سے باز رہے۔ آپ شعلۂ نور کا تصور قائم کرنے میں ذہن سے کشتی نہ لڑیں۔ ذہن کو صرف ترغیب دیں کہ نور کا تصور قائم ہو جائے۔ خواہ وہ سورج کا نور ہو یا چاند کا، یا شمع کا، یا برقی بلب کا یا کسی اور چمک دار چیز کا۔ یہ بات تو سبھی جانتے ہیں، کہ ہر شخص کے ذہن میں نور کا تصور موجود ہوتا ہے۔ بس اس تصور کو بروئے کار لانا اور استعمال کرنا ہے۔ ہرگز اس غلط فہمی میں مبتلا نہ ہو کہ یہ کتاب پڑھ کر آپ بطورِ خود مراقبہ کر سکتے ہیں۔ مراقبہ ہو یا سانس کی مشق، صرف کسی تجربہ کار استاد کی نگرانی ہی میں کرنی چاہیے، ورنہ کسی نہ کسی مرحلے پر نقصان کا اندیشہ ضرور ہے۔ اگر نقصان نہ بھی ہو، تو یہ بات کیا کم ہے کہ بطورِ خود، بغیر کسی مشورہ کے نصاب کی تعمیر

تنظیم شخصیت کی کوئی مشق شروع کر دینا ایک بے فائدہ عمل اور وقت ضائع کیا جائے، کیوں وقت ضائع کیا جائے۔ ہاں تو عرض کرنا یہ ہے کہ ہر شخص کے یہاں مراقبے میں روشنی کا تصور مختلف ہوتا ہے۔

عبداللہ (واگہ، تحصیل بھاگ، ضلع کچھی) اپنے خط مورخہ 21، نومبر 1967ء میں لکھتے ہیں کہ:

"مراقبے میں یہ محسوس ہوتا تھا کہ چاندنی چٹکی ہوئی ہے، اور معمولی گرمی کا احساس ہوتا تھا۔ اب صُورت یہ ہے کہ مراقبۂ نور میں مدھم روشنی یعنی چاندنی کے بجائے جھلملاتے لہراتے ہوئے نور کا تصور ہوتا ہے، گرمی نہیں محسوس ہوتی۔ جب نور کا تصور کرتے ہوئے روشنی پاؤں کے انگوٹھے سے پنڈلی میں لاتا ہوں تو بے خودی سی چھا جاتی ہے اور مختلف تصورات میں کھو جاتا ہوں۔ بار بار یہ کیفیت عروج پر پہنچتی ہے اور پھر خود بخود ختم ہو جاتی ہے، جیسے کسی نے تصور میں تالا ڈال دیا۔ ابتدا میں نور کا تصور نہایت لذت بخش تھا، بڑا مزا آتا تھا۔ نگاہِ باطن سے نور کا تصور کرتا تو ایسا لگتا کہ نور میں نہا رہا ہوں۔ قلب سے نور اُبل کر تن بدن میں پھیل جاتا۔ شریانوں کے ذریعے پھوٹتے ہوئے نظر آتی۔ اب دو یا تین روز سے دن میں مراقبہ نور کرتا ہوں، تو روشنی کا تصور ہلکی مدھم کرن کی طرح قائم ہوتا ہے۔ متواتر کرنیں نکلتی دکھائی دیتی ہیں اور انہیں سمیٹنے میں مشکل پڑتی ہے۔ مراقبۂ نور میں چاندنی کے تصور سے ابتداء ہوئی۔ رفتہ رفتہ خود نور نے رنگ بدلنے شروع کر دیئے۔ ان مشقوں (تنفس نور اور مراقبے) سے توجہ میں تھوڑی سی مرکزیت پیدا ہوگئی ہے۔ ادبیات سے دلچسپی اور حقیقت یہ ہے کہ غزل و شعر سے بے حد شغف پیدا ہوگیا ہے۔ گاہے گاہے دن میں از خود بے خودی کی سی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ معدے کی حالت بھی بہتر ہے، آنتوں اور پیچش کی تکلیف دور ہوگئی ہے۔"

سانس کی مشق ہو، ارتکازِ توجہ کی مشقیں ہوں یا مراقبہ، ان کا مقصد ذہنی ترقی اور نفسیاتی صحت مندی ہے۔ بظاہر معدے اور جگر سے ان مشقوں کا کوئی تعلق نہیں، تاہم

بعض احباب کا تجربہ ہے کہ ان مشقوں کے نتیجے میں ان کا نظام ہضم بھی درست ہوگیا ہے۔ ڈاکٹر محمد یوسف جنڈا رجسٹرڈ میڈیکل پریکٹشنر (گوجرانوالہ) اپنے گرامی نامے مورخہ 19، جون 1966ء میں لکھتے ہیں کہ:

"آپ کی ہدایت کے بموجب میں نے مشقِ تنفس نور اور مراقبہ نور 5، دسمبر 1966ء کو شروع کیا تھا۔ ان مشقوں سے مجھے بے حد فائدہ پہنچا، مگر افسوس کہ زیادہ مصروفیت کے سبب جاری نہ رکھ سکا، تاہم فوائد اپنی جگہ مسلم ہیں۔ دائمی نزلے، زکام کو قطعی آرام ہے۔ ہاضمہ بالکل ٹھیک ہے، بھوک کھل کر لگتی ہے، قبض رفع ہوگیا ہے۔ تندرستی پہلے سے بہتر ہے اور دماغی صحت مندی میں اضافہ ہورہا ہے۔ غصہ تقریباً ختم ہوچکا ہے۔ انتقام پسندی کی آگ بھی سرد پڑتی چلی جارہی ہے۔ الحمدللہ قوت برداشت میں نمایاں ترقی ہوئی ہے۔ یہاں تک کہ ایک یا دو یوم کی بھوک کے عالم میں شدید اعصابی کمزوری، دردسر، دردشکم اور شدید نزلہ وزکام کی شکایت شروع ہوجاتی اور جھونجھل میں دوسروں سے لڑنے لگ جاتا، جرأت اور حوصلہ بڑھا ہے۔ چہرے کا رنگ نکھر رہا ہے، آنکھوں میں چمک پیدا ہورہی ہے، دن بھر طبیعت خوش رہتی ہے۔ اپنا کام کاج بخوبی انجام دیتا ہوں۔ مشقِ تنفس نور کے وقت نورانی روشنی کا گولہ، چاند، سورج کی طرح چمکتا ہوا دکھائی پڑتا ہے۔ مشق کرتے وقت جسم اتنا ہلکا ہوجاتا ہے، جیسے ہوا میں تیر رہا ہوں۔ سب سے اہم فائدہ یہ پہنچا کہ روشن ضمیری میں غیر معمولی اضافہ ہوگیا ہے۔ کسی مریض کی نبض دیکھنے سے پہلے ہی بیماری اور بیماری کی علامات کا، لاشعوری اندازہ ہوجاتا ہے۔ جب مریض کے بتائے بغیر اس کی کیفیت بیان کرتا ہوں، تو وہ حیران رہ جاتا ہے اور اس کے ذہن میں علاج کے لئے آمادگی اور جوش پیدا ہوجاتا ہے۔ اب ماشاءاللہ مطب میں کافی مریض آنے لگے ہیں۔ تھکاوٹ کے وقت یا جسم میں درد ہو تو ان مشقوں سے عجیب سکون محسوس کرتا ہوں۔ تھکاوٹ دور ہوجاتی ہے اور جسم دبوانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ رات کو مشقِ تنفس نور کے بعد مراقبہ نور شروع کرتا ہوں اور روشنی کے گولے کو پاؤں

کے انگوٹھے سے گزارتا ہوں، تو نیند آجاتی ہے۔" ڈاکٹر محمد یوسف جنڈا نے مراقبے کے فوائد پر روشنی ڈالتے ہوئے روشن ضمیری صلاحیت کا تذکرہ کیا ہے۔

حبیب احمد بی۔اے (منگلا ہملٹ) لکھتے ہیں کہ:

"رات کو مراقبے کے بعد کافی دیر روشنیوں میں غرق رہتا ہوں.........نیم خوابی کی حالت طاری ہوجاتی ہے۔ مراقبے میں توجہ پوری طرح نور کے تصور سے چپک کر رہ جاتی ہے۔ اوہام وخیالات کی اب کمی ہے، ذہن میں روشنی کا خیال چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے، انگڑائیاں لیتا ہے۔ شب کو مراقبۂ نور میں پچیس یا تیس منٹ صرف ہوجاتے ہیں۔ اگر ارشاد ہو تو دن میں بھی مراقبہ نور سے لطف اندوز ہولیا کروں۔ کشفِ قلوب (دل کا حال پڑھنا) کی استعداد بھی پیدا ہورہی ہے۔ اسی خط میں آگے چل کر حبیب صاحب لکھتے ہیں کہ ان مشقوں سے کبھی یکا یک حیرت انگیز صلاحیتیں بیدار ہوجاتی ہیں اور کبھی ایسا لگتا ہے کہ سارے فائدے غتربود ہوگئے ہیں اور ذہن کورا ہوکر رہ گیا ہے۔"

بے شک ایسا ہی ہوتا ہے۔ میں نے دوسری تصنیف "لے سانس بھی آہستہ" میں قبض و بسط کا ذکر کیا تھا۔ قبض یہ ہے کہ مشقیں کرتے ہوئے ذہن بند ہوجاتا ہے، جیسے کسی نے دل و دماغ پر تالے ڈال دیئے ہیں۔ پھر یکا یک ایسا ہوتا ہے کہ ذہن کھل جاتا ہے، اور مشقوں میں مزہ آنے لگتا ہے۔ اسے بسط کی کیفیت کہتے ہیں، قبض و بسط اصطلاحیں تصوف سے لی گئی ہیں۔ صوفی کبھی یہ محسوس کرتا ہے کہ تمام پردے نگاہوں کے سامنے سے اٹھ گئے ہیں......اور جمال حق بے پردہ جلوہ آراء ہے۔ یہ صورت بسط کی ہے، یعنی قلب پوری طرح کھل جاتا ہے مگر یہ کیفیت دوامی نہیں ہوتی، ہر بسط کے بعد قبض کا دورہ پڑتا ہے اور ہر قبض کے بعد بسط کا دور آتا ہے۔ نفسیات میں اسے مہیج (STIMULI) اور امتناع (INHIBITION) کی اصطلاحوں سے یاد کرتے ہیں۔ ہر وہ چیز جو ذہن کو حرکت میں لے آئے مہیج کہلاتی ہے۔ مثلاً آواز، روشنی کسی جسم کو چھونا، کوئی چیز چکھنا، کسی کو سونگھنا وغیرہ حواس خمسہ کا تمام عمل ذہن کے لئے مہیج کا حکم رکھتا ہے، ہر مہیج کے ساتھ

امتناعی عمل جاری رہتا ہے اور اس مہیج کے لئے ذہن میں بندش پیدا ہوجاتی ہے۔ ان مشقوں میں بار بار مہیج اور امتناع سے سابقہ پڑتا رہتا ہے۔ کبھی ذہن مہیج (مثلاً مراقبۂ نور کا تصور) کو پوری طرح قبول کرلیتا ہے اور کبھی رد کردیتا ہے، یہ امتناعی صورت ہے۔

حبیب احمد خان نے (خط مورخہ 12، اگست 1970ء) میں شکوہ کیا ہے کہ ان مشقوں سے کبھی حیرت انگیز طریقے پر مختلف صلاحیتیں بیدار ہوجاتی ہیں اور کبھی ایسا لگتا ہے کہ سارے فائدے غتر بود ہوگئے..........تو وہ یہ ہی مہیج اور امتناعی عمل کا مظاہرہ ہے۔

ظفر اقبال مراقبے کی کیفیت بیان کرتے ہوئے رقم طراز ہیں کہ:

"مراقبہ کرتے ہوئے قلب کے اندر عجیب وغریب شعلہ روشن نظر آتا ہے۔ جب میں قلب میں روشنی کا تصور قائم کرتا ہوں تو مجھے حیرت انگیز مناظر دکھائی دیتے ہیں۔ جس طرح پردۂ سیمیں (اسکرین) پر فلم دکھائی جاتی ہے۔ اسی طرح دل مختلف مناظر کی گزرگاہ بن جاتا ہے۔ اگر خیال رنگین مناظر کی طرف چلا جائے تو ناقابل بیان حد تک دلفریب نظارے نمایاں ہونے لگتے ہیں مجھے اپنے قلب کے اندر مجذوبوں کی صورتیں دکھائی دیتی ہیں۔

جاوید اختر نے مراقبے کو محسوس کیا کہ:

مراقبے کے بعد جب نیند آتی ہے تو اچانک شعور سے لاشعور میں پہنچ جاتا ہوں۔ ذہن کو زور سے جھٹکا لگتا ہے اور ایسا شور سنائی دیتا ہے، جیسے مشینیں چل رہی ہیں۔ کانوں میں شوں شاں کی آوازیں آتی ہیں۔ پتہ نہیں، کیا معاملہ ہے۔

معاملہ ذرا بھی پیچیدہ نہیں۔ مراقبے سے جاوید اختر کی اندرونی قوتیں بیدار ہورہی ہیں۔ ذہن کو زوردار جھٹکا لگنا، مشینوں جیسا شور سنائی دینا اور کان میں شوں شاں کی آوازیں برابر آنا، اندرونی بیداری کی علامت ہے۔

☆☆☆

میڈیم شپ کی صلاحیتیں

اندرونی قوتوں کی بیداری سے انسان میں معمول بننے (میڈیم شپ) صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ فنِ تنویم میں معمول اس شخص کو کہتے ہیں جس پر عامل تنویمی نیند طاری کرتا ہے۔ حاضراتِ ارواح کا واسطہ یا میڈیم وہ شخص ہوتا ہے، جس کے ذریعے عالم نادیدہ سے تعلق پیدا کیا جاتا ہے۔ معمول کا نفس غیر معمولی چوکنا، حساس اور اثر پذیر ہوجاتا ہے اور اس کے حواس خمسہ اتنی تیزی سے کام کرتے ہیں کہ عام آدمی اس کے کارناموں کو جناتی کارنامے سمجھنے لگتے ہیں۔ مثلاً روشن ضمیری کی صلاحیت، کشف قلوب یعنی لوگوں کے دلوں کا حال پڑھ لینا مستقبل کی جھلک دیکھ لینا، سچی پیش گوئیاں کرنا۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں سے انسان بہترین معمول بن سکتا ہے۔ بعض لوگوں میں قدرتی طور پر یہ صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ مثلاً..............

آصف سہیل (مغل پورہ لاہور) کا بیان ہے کہ:

"میں جامعہ پنجاب میں شعبہ قانون کا طالب علم ہوں۔ عمر انیس (19) سال کی ہے، متوسط خاندان سے تعلق ہے۔ اب میں اصل مسئلے کی طرف آتا ہوں۔ صورت یہ ہے کہ میں جب بھی کسی پہاڑی علاقے کی طرف جاتا ہوں تو مسحور ہوجاتا ہوں۔ گردوپیش کی خبر نہیں رہتی، پلک جھپکانے کو بھی جی نہیں چاہتا کہ یہ مناظر اوجھل نہ ہوجائیں۔ یہ محویت اس قدر شدید ہوتی ہے کہ ساتھی حیران رہ جاتے ہیں۔ پوچھتے ہیں کہاں کھوگئے؟ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میرا خمیر اس پہاڑی مٹی سے اٹھایا گیا ہے۔ بے اختیار دل چاہتا ہے کہ میرا وجود ذرات میں تبدیل ہوجائے۔ میں دھند بن کر فضاؤں

میں تحلیل ہو جاؤں اور شام کے وقت ان پہاڑوں، جنگلوں، ڈھلانوں اور غاروں میں سما جاؤں۔ صبح کے وقت پہاڑی ترائیوں میں بنے ہوئے کچے گھروندوں سے اٹھتے ہوئے دھوئیں میں کھو جاؤں۔ ہر کوہستانی منظر کا جزو بن جانا چاہتا ہوں، سوچتا ہوں کہ یہ وجود خاکی بھی اپنے کل سے مل جائے تو کتنا اچھا ہو۔

خاک کو ہے خاک سے نسبت تڑپتا ہوں انیسؔ

میں نے اپنی عمر ہمیشہ میدانی علاقے میں بسر کی ہے۔ جہاں پہاڑ دیکھنے کو کیا، سننے کو بھی نہیں ملتے۔ پہاڑ کبھی میرا آئیڈیل (مثالیہ) نہیں رہے۔ بلکہ چند سال پہلے تک تو میں نے کبھی اُن کے بارے میں سوچا تک نہ تھا۔ پھر سمجھ میں نہیں آتا کہ پہاڑ میری روح کی سیرابی کا ذریعہ کیوں بن گئے؟ اب تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میری موت بھی کسی دامنِ کوہ میں واقع ہوگی، اور اپنی آخری آرام گاہ پہاڑوں کے درمیان خنک مٹی تلے کسی جھیل کے کنارے بنے گی۔ جس پر صنوبر کا درخت جھومتا ہوگا۔ آصف سہیل کی روح کو پہاڑوں سے کیا مناسبت ہے؟ اگرچہ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ لیکن جدید نفسیات اس گتھی کو نہیں سلجھا سکتی۔ نفسیات دان صرف تحلیل نفسی کے ذریعے ہی اس عجیب وغریب نفسیاتی نکتے کو سمجھ سکتے ہیں۔ تب بھی پوری طرح سمجھ میں نہ آئے گا۔ انسانی نفس کی کیفیات عجیب وغریب ہوتی ہیں اور جس طرح دو چہرے ایک دوسرے سے نہیں ملتے، اسی طرح دو ذہن بھی اپنی جگہ دو الگ الگ دنیائیں ہوتی ہیں۔

محمد جمشید عالم (عالم نگر رنگ پور) اپنے خط مورخہ 14، جون 1967ء میں لکھتے ہیں کہ:

"کبھی کبھی رات کو ایسا لگتا ہے کہ جیسے کوئی فلم نگاہوں کے سامنے چل رہی ہے، اس فلم میں طرح طرح کے مناظر ہوتے ہیں، کبھی رات کو آنکھ کھل جائے تو مجھے وہ تمام باتیں سنائی دینے لگتی ہیں جو دن میں سنی تھیں اور میں کوشش کے باوجود ان آوازوں کو نہیں روک سکتا جب میں کہیں جاتا ہوں، حالانکہ وہ جگہ میری دیکھی ہوئی نہیں، تاہم

ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس جگہ کو میں دیکھ چکا ہوں۔"

آصف سہیل اور جمشید عالم کے ان احساسات کو بعض لوگ آواگون پر بھی محمول کرسکتے ہیں، یعنی یہ کہہ سکتے ہیں کہ آصف سہیل پچھلے جنم میں کسی پہاڑی قبیلے میں پیدا ہوئے تھے یا کوہ پیما تھے۔ پچھلے جنم کے احساسات اب تک اُن کے نفس میں تازہ ہیں۔ اس لئے وہ سلسلۂ کوہ سے طبعی مناسبت محسوس کرتے ہیں، یا جمشید عالم اس سے قبل ان مقامات پر رہ چکے ہیں۔ جہاں پہنچ کر آج انہیں یہ احساس ہوتا ہے کہ میں ان جگہوں کو دیکھ چکا ہوں۔ لیکن کوئی ضرورت نہیں کہ ان دونوجوانوں کے بیانات اور احساسات کو آواگون جیسے نہ سمجھ میں آنے والے مسئلے کی کنجی سمجھا جائے۔ جب ہم دوسری طرح بھی ان بیانات کی توجیہ کرسکتے ہیں۔ چونکہ آصف اور جمشید پیدائشی طور پر حساس اور روحیت پسند واقع ہوئے ہیں۔ اس لئے مختلف مناظر سے وہ حیرت انگیز تاثر قبول کرتے ہیں اور یہ حیرت انگیز اثر پذیری نفسِ انسانی کی ایک طے شدہ حقیقت ہے۔

جمیل صاحب (اے۔رشید برادرز کراچی) نے بھی اسی نوعیت کے ایک احساس کا ذکر کیا ہے، لکھتے ہیں کہ:

"غیر معمولی واقعات انسان کے حافظے میں ہمیشہ محفوظ رہ جاتے ہیں انہیں بھلایا نہیں جاسکتا۔ مجھ پر جب بھی غیر معمولی واقعات گزرتے ہیں، تو ایسا لگتا ہے کہ فلاں واقعہ پہلے بھی گزر چکا ہے۔ مثال کے طور پر پچھلے ہفتے کے ایک واقعے کا ذکر کرتا ہوں۔ رات تقریباً دس بجے میں بس سے اُتر کر گھر کی طرف جا رہا تھا، سڑک سنسان تھی۔ ایک دم میری نظر ایک موٹر رکشا پر پڑی، رکشا کا ڈرائیور مسافروں سے لڑ رہا تھا۔ ان میں ایک ادھیڑ عمر کا آدمی، دو برقعہ پوش خواتین اور ایک بچہ شامل تھا۔ قریب جا کر جھگڑے کا سبب معلوم کیا تو پتہ چلا کہ رکشے میں پیٹرول ختم ہوگیا ہے، مسافروں کی منزل بھی نزدیک ہے۔ میٹر تقریباً تین روپے دکھلا رہا ہے اور مسافروں کے پاس صرف ایک روپیہ تھا۔ مسافر کہہ رہے تھے کہ ہمیں گھر لے چلو کہ ہم باقی کرایہ دے سکیں ڈرائیور کا

اصرار تھا کہ ابھی اور یہیں اس کے پیسے ادا کر دیئے جائیں۔ میں نے رکشہ والے کو دو روپے دے کر معاملہ رفع دفع کر دیا۔ فوراً احساس ہوا کہ اس قسم کا واقعہ پہلے بھی پیش آچکا ہے۔ ممکن ہے یہ تجربہ آپ کے لئے غیر معمولی نہ ہو، مگر میرے لئے، میری نظر میں یہ ایک غیر معمولی تجربہ ہے۔ میں نے حافظے پر بہت زور ڈالا، یادداشت کو کھنگالا کہ اگر ماضی میں اس قسم کا کوئی واقعہ گزرا ہے تو یاد آجائے مگر ناکام رہا۔ یہ بات نوٹ کرنے کے قابل ہے کہ یہ احساس صرف غیر معمولی واقعات پیش آنے پر ہوتا ہے اور میں گھنٹوں پریشان رہتا ہوں کہ آخر یہ کیا بات ہے؟ مگر کوئی بات سمجھ میں نہیں آتی، ساتھ یہ بھی بتلادوں۔ ممکن ہے اس سے آپ کو تجزیہ کرنے میں کوئی مدد مل سکے کہ جب میں کسی نئی جگہ یا نئے علاقے میں پہلی مرتبہ جاتا ہوں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ یہ علاقے میرے دیکھے ہوئے ہیں، ہر چیز مانوس لگتی ہے، جیسے پہلے کی دیکھی بھالی اور جانی پہچانی ہے۔

سعادت سلطانہ (کراچی) کی حالت یہ ہے کہ:

"آنکھیں بند کرتی ہوں تو معلوم ہوتا ہے کہ جشن بہاراں ہے، سامنے ان گنت رنگ رنگ کے پھول کھلے ہوئے ہیں۔ لیکن اندھیرے میں، گویا میری نظر اور پھولوں کے درمیان ایک باریک سیاہ سا پردہ حائل ہے اور پردے کے اس پار چمکتے دمکتے روشن پھول اور درخشاں کلیاں مہک رہی ہیں۔ انسان مراقبے کے عمل پر کتنی مدت میں قادر ہو جاتا ہے؟ اس سوال کا جواب دینا مشکل ہے۔ بعض لوگ سالہا سال تک مراقبہ کرتے رہتے ہیں۔ مگر ان کے تصور میں پختگی پیدا نہیں ہوتی اور بعض حساس قسم کے لوگوں کو پہلے روز ہی کامیابی نصیب ہو جاتی ہے۔ گو اس کا ردعمل بھی اتنا ہی فوری اور یقینی ہوتا ہے یعنی امتناعی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

☆☆☆

عجیب مشاہدے

بشیر احمد قریشی (کراچی) اپنے مکتوب مورخہ 30، مئی 1971ء میں لکھتے ہیں کہ:

"اب میں مراقبے کے بارے میں کچھ لکھتا ہوں۔ جب میں نے پہلے روز مراقبہ کیا تو بیان نہیں کرسکتا کہ کیا حالت طاری ہوئی۔ بے پناہ لذت کا احساس ہوا۔ میرے اندر ایک عجیب خوشی کی لہر دوڑ گئی۔ یہ معلوم ہوتا تھا کہ جیسے میرے اندر، کوئی مجھ جیسا انسان بلند ہو رہا ہے۔ اس کے بعد ایسا ہونے لگا کہ جب بھی مراقبے کا تصور کرتا تو یہی لگتا کہ میں زمین سے بہت دور خلاء میں معلق ہوں۔ اس وقت بھی کہ یہ خط لکھ رہا ہوں، اپنے کو فضا میں اُڑتے ہوئے محسوس کر رہا ہوں، بے وزن ہوگیا ہوں، لکھنے کو تو بہت کچھ ہے مگر کچھ لکھا نہیں جاتا، اپنی حقیقی کیفیتوں کو بیان کرنا ناممکن نہ سہی تو مشکل ضرور ہے۔"

امتیاز حسین شاہین (کوئٹہ) کا بیان، 2، اگست 1971ء بھی سننے کے قابل ہے۔

"اس وقت میری عمر پندرہ سال کی ہے اور اس سال دسویں کا امتحان دیا ہے۔ (دعا گو رہئے گا) میرا شمار کلاس کیا، اپنے کوئٹے کے تمام اسکولوں کے ذہین طلبہ میں ہوتا ہے۔ یہ ذہانت آپ کے (S.C.T) کورس کی مشقوں نے بیدار کی ہے۔ پچھلے سال تنفس نور اور مراقبۂ نور کی مشقیں آپ کے کہنے پر شروع کی تھیں، لیکن لاشعور کی شدید مزاحمت اور کچھ کاہلی کے سبب تین مہینے کے بعد مشقیں ترک کر دیں، لیکن ان تین مہینوں میں بھی جو دماغی فوائد حاصل ہوئے، اس کا اندازہ کچھ میرا دل و دماغ ہی کرسکتا ہے۔ ان مشقوں سے میری جو خفیہ صلاحیتیں بیدار ہوئی ہیں، انہیں میرا دل ہی جانتا ہے۔ خیر یہ مشقیں

اندرونی بغاوت کے سبب تین مہینے بعد ترک کردیں۔ ترک کے چند مہینے بعد دماغ بوجھل رہنے لگا۔ کاہلی نے گھر کرلیا، سستی نے گھیرلیا، دماغ کی بیدار صلاحیتیں آہستہ آہستہ مفقود ہونے لگیں۔ ان حالات سے گھبرا کر میں نے اس سال مارچ کے مہینے سے دوبارہ یہ مشقیں شروع کردیں اور پختہ ارادہ کرلیا کہ خواہ کچھ ہو، ہر حال میں مشقیں جاری رکھوں گا۔ اب مسلسل پانچ ماہ سے میں مشقِ تنفس نور اور مراقبہ نور کر رہا ہوں۔ ان پانچ مہینوں میں مندرجہ ذیل فوائد محسوس کئے ہیں۔

1: میں جب بھی کسی جگہ کا تصور کرتا ہوں، تو خود کو وہاں پہنچا ہوا پاتا ہوں مثلاً اگر سوچوں کہ راولپنڈی میں اپنی دکان میں بیٹھا ہوں، تو سچ مچ ایسا لگتا ہے کہ اپنی دکان میں بیٹھا ہوں اور اس تصور سے باہر آتا ہوں تو ذہن کو جھٹکا سا لگتا ہے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گویا میں ابھی ابھی راولپنڈی کی دکان سے ایک دم یہاں پہنچا ہوں، مقصد یہ ہے کہ تصور شروع کرتے ہی ذہن گہرائی میں ڈوب جاتا ہے۔

2: دوسری نئی چیز یہ کہ مشقوں سے پہلے جو خواب نظر آتے تھے وہ صبح تک یاد نہ رہتے تھے یا اگر یاد رہتے تو دل و دماغ پر کوئی خاص اثر نہ چھوڑتے۔ لیکن اب مشقوں کے سبب حالت یہ ہوگئی ہے کہ رات کو نظر آنے والے خواب دو یا تین روز تک دل و دماغ پر چھایا رہتا ہے۔ اب مراقبے کا یہ طریقہ اختیار کیا ہے کہ لیٹ کر یہ تصور کرتا ہوں کہ قلب پر اللہ اللہ لکھا ہوا ہے اور دل سے اللہ اللہ کی آواز آرہی ہے۔ اس طریقے سے یہ فائدہ پہنچا ہے کہ گندے اور شرمناک خوابوں کا سلسلہ بند ہوگیا، اور اب کبھی کبھی اپنے آپ کو بحالتِ خواب نماز پڑھتے یا تلاوت کرتے پاتا ہوں۔ اس مشق سے یہ بھی تبدیلی ہوئی ہے کہ دن کو بھی چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے یہ محسوس کرتا ہوں کہ قلب سے اللہ اللہ کی آواز آرہی ہے۔''

یہ تو ہوئے امتیاز حسین شاہین (کوئٹہ) کے بیانات۔ عبداللطیف، کہوٹہ، ضلع راولپنڈی (3، جون 1971ء) لکھتے ہیں کہ:

''میں نے آپ کا بھیجا ہوا رسالہ پڑھ کر مراقبہ نور شروع کردیا ہے۔ آج مجھے مراقبۂ نور کرتے ہوئے اٹھارہ دن ہوگئے ہیں اور عالم یہ ہے کہ جس طرف دیکھتا ہوں، خانۂ خدا نظر آتا ہے۔ آنکھیں بند کرتا ہوں تو محسوس ہوتا ہے کہ قلب میں کوئی چیز چمک رہی ہے اور سامنے کعبہ ہے، روٹی کھانے بیٹھتا ہوں تو سامنے خانۂ کعبہ، دکان پر کاروبار میں مصروف ہوتا ہوں تو پیشِ نظر اللہ کا گھر، نماز پڑھتا ہوں تو کعبہ رُوبرو، یوں سمجھئے کہ جب بھی ذرا فرصت ملی، کعبے کا دیدار کرلیا۔ دل میں عجیب وغریب ذوق وشوق پیدا ہوگیا ہے۔ حق تعالیٰ مجھے جلد طوافِ کعبہ کی سعادت نصیب کرے، مجھے کوئی تکلیف نہیں ہے، بالکل ٹھیک ٹھاک ہوں، پہلے سے زیادہ دل و دماغ میں تازگی اور قوت محسوس کرتا ہوں، کسی قسم کا بوجھ ذہن پر نہیں ہے۔ ان مشقوں کے زمانے میں گھر والوں کو میں دو باتیں بتلائیں، جو بالکل صحیح ثابت ہوئیں۔''

محمد رمضان (لورالائی، بلوچستان) کو مراقبے میں سبز آنکھ اور ملنگ نظر آئے، لکھتے ہیں کہ:

''میں نے مشقِ تنفس نور اور مراقبہ 15، جنوری 1971ء سے شروع کیا ہے۔ مشقیں شروع کرنے کے بعد، حسب ذیل نتائج اخذ کئے۔ ایک تو یہ کہ اب مجھے محسوس ہوتا ہے کہ، مجھ جیسا ایک رمضان یعنی میرا ہم شکل میرے پیچھے بیٹھا ہے۔ اکثر رات کو، مشقِ تنفسِ نور کرتے ہوئے اپنے ہم شکل یا ہمزاد کو اپنے قریب بستر پر لیٹے پاتا ہوں، خواب آنے بند ہوگئے ہیں۔ باطن پر نظر ڈالنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اندر ہر چیز منور ہے۔ خصوصیت کے ساتھ دل و دماغ تو بقعہ نور بنے ہوتے ہیں۔ مراقبۂ نور میں جب تصور کرتا ہوں کہ بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں شعلۂ نور داخل ہو رہا ہے تو جسم میں کرنٹ سا دوڑ جاتا ہے۔ بغیر مراقبے کے بھی عام حالت میں پاؤں کے انگوٹھے کا تصور کروں تو اس میں جھنجھناہٹ سی پیدا ہوجاتی ہے۔ مشق کے تیسرے روز ہی نور کا تصور پختہ ہوگیا۔ مراقبۂ نور میں جہاں جہاں سے روشنی گزرنے کا تصور کرتا ہوں، وہ حصہ جسم گرم ہوجاتا

ہے، ایک دن ایسا لگا کہ جیسے کوئی سبز آنکھ سامنے آگئی ہو۔ اس سبز آنکھ سے پیلی روشنی نکل کر بقیہ سفید روشنی پر چھا گئی۔ دل و دماغ میں جو روشنی تھی، وہ پیلی دھوپ کی طرح نظر آنے لگی۔ آج مراقبے میں سفید آنکھ نظر آئی جس کے اندر سے دودھیا روشنی نکل رہی تھی۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ سبز اور سفید آنکھیں کس چیز کی علامت ہیں۔

حبیب احمد (بی۔اے) کا بیان ہے کہ:

رئیس صاحب! چند ایک باتیں جو میں پہلے خط میں نہ لکھ سکا تھا اب رقم کرتا ہوں۔ یہ بات حوصلہ افزا ہے کہ مشق کے دوران جب تمام تر توجہ ایک نقطے پر مرکوز ہوتی ہے تو کسی نہ کسی شخص کی جھلک نظر آجاتی ہے۔ چند روز قبل مراقبے میں ایک ایسے آدمی کی شکل دستاویزی فلم کی صورت میں نظر کے سامنے گھوم گئی، جس سے چودہ سال قبل چند لمحے کے لئے ملاقات ہوئی تھی۔ اسی طرح دو روز قبل کی بات ہے کہ کالج کی ایک طالبہ کی شکل سامنے آگئی یہ لڑکی، آج سے پانچ سال پہلے ان دو سو لڑکیوں میں سے ایک تھی جو ہمارے کالج میں پڑھتی تھیں۔ اس لڑکی میں کوئی خاص بات نہ تھی اور نہ مجھے پچھلے پانچ سال میں کبھی اس لڑکی کا خیال آیا تھا۔ نہ جانے اس لڑکی سے ذہن کا کیا رشتہ تھا۔ اسی طرح مراقبے میں بہت سے اجنبی لوگوں سے روحانی طور پر ملاقات ہو چکی ہے۔ جب کسی شخص کا نام بھول جاتا ہوں تو ادھر توجہ مرکوز کرتے ہی اس کا نام ایک آواز کی طرح دماغ میں گونجتا ہے۔ ابھی کل ہی اپنے دوستوں میں یہ گفتگو چھڑ گئی کہ فلاں فلم ایکٹریس کی صورت فلاں سے ملتی ہے۔ چنانچہ ایک فلمی اداکار کا چہرہ میرے دماغ میں تصویر کی طرح جھلکنے لگا جس کی شکل سنتوش کمار سے ملتی تھی، لیکن مجھے اس کا نام یاد نہ آیا۔ بہت کوشش کی، مگر بے سُود آخر ایک گوشے میں چلا گیا۔ روشنی کے مخصوص نقطے کا تصور کیا۔ اچانک چند لمحے میں ایک پرزۂ کاغذ جس پر ایک تصویر بنی ہوئی تھی نظر آیا۔ اس تصویر میں وہ ایکٹریس سنتوش کمار کے ساتھ نظر آئی تصویر کے نیچے اس کا نام بھی لکھا ہوا تھا ''زمرد''۔ مختصر یہ کہ میرے دماغ میں ماضی کا دریچہ وا ہوگیا۔ مستقبل کے دریچے کو کس

طرح کھولا جائے۔ یہ بھی عرض کردوں کہ مراقبے کے بغیر بھی جب روشنی کا تصور کرتا ہوں، تو آن کی آن میں گہری روشنیاں دل و دماغ پر حاوی ہوجاتی ہیں۔ ایک اور دلچسپ واقعہ قلم بند کرنے کی جرأت کرتا ہوں ابھی تین یا چار روز قبل صبح نو یا دس بجے کے قریب بستر پر لیٹ گیا، آنکھ لگ گئی یکایک میں نے اپنے کو، گھر کے قریب ہی دریا کے کنارے پایا۔ مجھ سے تقریباً نصف فرلانگ کے فاصلے پر ایک دھندلی سی تصویر کسی مرد کی نظر آئی، جو سیاہ کپڑوں میں ملبوس تھی۔ اس کے ہاتھ میں سفید ساٹین کا ڈبہ تھا۔ میں نے اس اجنبی کو تین چار بار دھندلکے میں حرکت کرتے دیکھا۔ گمان ہوا کہ کوئی بھوت ہے، چونکہ اجنبی کی شکل واضح نہ تھی۔ اس لئے عجیب بات یہ کہ سوتے ہی میں (یعنی بستر پر لیٹے لیٹے) میں نے ارتکاز توجہ کی مشق کی۔ کیا دیکھتا ہوں کہ ایک پٹھان اپنے گدھوں پر مٹی لاد رہا ہے۔ وہ ملیشیا کے کپڑے پہنے ہوئے تھا چند لمحے بعد آنکھ کھل گئی۔ میں نے اس واقعے کو خواب پریشاں سمجھا اور محض گھومنے کیلئے دریا کے کنارے چلا گیا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ سامنے وہی پٹھان (جسے بحالتِ خواب دیکھا تھا) اپنے گدھوں کے ساتھ ملیشیا کے سیاہ کپڑے پہنے، ایک ہاتھ میں ٹین کا ڈبہ لئے چلا جا رہا ہے، حیرت ہوئی۔

☆☆☆

یہ خطوط واقتباسات

آپ نے دیکھا کہ نفسِ انسانی کے کتنے رنگ، کتنے پہلو، کتنے مناظر اور کتنے دریچے ہیں۔ مراقبے میں ذہن کی توجہ کسی ایک تصور پر مبذول کی جاتی ہے اور پھر اس تصور کو آہستہ آہستہ ترقی دی جاتی ہے، ذرے کا تصور قائم کرکے رفتہ رفتہ ذہن کو سورج تک پہنچایا جاتا ہے اور پھر یکا یک ذہن سورج سے جست کرکے کسی مطلق سچائی تک پہنچ جاتا ہے اسے مکاشفہ کہتے ہیں، یعنی کسی مسئلے پر غور کرتے وقت اچانک کوئی ابدی حقیقت واشگاف ہوجائے کسی راز کے چہرے سے پردہ اُٹھ جائے کائنات کی ہر چیز، ذہن کے لئے دعوتِ فکر کی حیثیت رکھتی ہے ہمارے پیر ومرشد حضرت مصلح الدین سعدی رحمتہ اللہ علیہ کا ارشاد ہے۔

برگِ درختانِ سبز، در نظر ہوشیار
ہر ورقے دفتریست، معرفت کردگار

اہل ہوش یا سمجھ دار لوگوں کی نظر میں، پیڑ کا ہر پتہ معرفت کا ایک دفتر ہے۔ انسان کو مشاہدے، مراقبے اور مکاشفے میں جو تجربے ہوتے ہیں، سوال یہ ہے کہ ان کی اصلیت وحقیقت کیا ہے؟ محض فریبِ خیال؟ یا کوئی حقیقی تجربہ؟ صرف نفس کے دھوکے یا صداقتوں کے مشاہدے؟ ان تجربات کو پڑھتے پڑھتے بار بار یہ سوال آپ کے ذہن میں پیدا ہوگا کہ آخر یہ سب کیا ہے؟ راویوں نے دانستہ جھوٹ بولا ہے یا اپنے ذہنی مغالطوں میں مبتلا ہوکر سراب کو حقیقت اور سائے کو اصل سمجھ لیا ہے۔ جہاں تک راویوں یعنی مکتوب نگاروں[1] کا تعلق ہے، تو اس حقیقت کا اظہار ضروری ہے کہ ان بے چاروں

[1] تمام خطوط ریس اکیڈمی میں محفوظ ہیں

کے وہم وگمان میں بھی یہ بات نہ تھی کہ اُنہوں نے میرے نام خارق العادات تجربات یا اپنی ذہنی کیفیتوں کے بارے میں جو نجی خطوط لکھے ہیں، ان پر کسی کتاب میں علمی بحث کی جائے گی یہ خطوط صرف اظہار خیال کے لئے لکھے گئے تھے اور مجھ سے بعض امور کے متعلق مشورہ طلب کیا گیا تھا، یوں سمجھئے کہ اول سے آخر تک اس تمام خط وکتابت کی حیثیت خفیہ مراسلت کی سی ہے۔ بہت سے حضرات تو اپنے خطوط میں صاف صاف لکھ دیتے ہیں کہ اس خط کا مضمون کسی حال میں شائع نہ کیا جائے۔ بیشتر افراد کا اصرار یہ ہوتا ہے کہ، اُن کے نام کو تختی کے ساتھ صیغۂ راز میں رکھا جائے۔ یہ میری نادانی تھی کہ ابتداء میں ہزاروں خطوط اس خوف سے ضائع کردیئے کہ مبادا کسی کی نظر پڑ جائے۔ یہ تو کہیں 1967ء تا 1966ء میں خیال آیا کہ بعض مکتوب اپنے مندرجات ومضامین کے سبب اس کے مستحق ہیں کہ انہیں محفوظ رکھا جائے کاش میں اپنے تمام ذخیرۂ مکتوبات کو محفوظ رکھتا۔ کاش نفسِ انسانی کا یہ تحریری خزانہ میری غفلت سے ضائع نہ ہوجاتا اب بھی یہ عالم ہے کہ روزانہ 25 یا 30 خطوط پڑھنے پڑتے ہیں۔ ان سب میں دل ودماغ کی مختلف کیفیات کا ذکر ہوتا ہے۔ کچھ بیداری کے واقعات ہوتے ہیں، کچھ خواب کے۔ کچھ نفسیاتی بیماریوں کا ذکر ہوتا ہے، کچھ روحانی تجربات کا۔ مگر میں اس ذخیرے کو بھی کہاں محفوظ رکھتا ہوں۔ مہینے میں اگر سات سو، آٹھ سو خطوط نظر سے گزرتے ہیں، تو ان میں بمشکل 4 یا 5 خطوط ریکارڈ کے لئے رکھ لیتا ہوں باقی پہلے ردی کی ٹوکری، پھر آگ کے شعلوں کی نذر ہوجاتے ہیں درحقیقت آج تک یہ بات میری سمجھ میں نہیں آسکی کہ خطوط کے ان انباروں کو جمع کرکے فائدہ کیا ہوگا؟ بس "مشتے نمونہ از خروارے" یعنی غلے کی ڈھیر میں سے ایک دانہ اُٹھالینا کافی ہے میرے تمام دوست اس بے پروائی پر ملامت کرتے ہیں۔ شاید سزاوار ملامت ہوں بھی، بہر حال جو امر واقعہ تھا، عرض کردیا۔

ہاں تو۔ اپنی کتابوں میں جتنے خطوط کے اقتباسات آج تک میں نے پیش کئے ہیں۔ اُن کی صداقت پر مجھے سو فیصدی یقین ہے۔ ان خطوط کو پڑھ کر انسانی نفس کی

رنگارنگیوں اور کرشمہ آرائیوں کا اندازہ ہوتا ہے۔ جدید نفسیات میں نفسِ انسانی کی کوئی واضح تعریف نہیں کی گئی نفسیات کا فریضہ صرف یہ ہے کہ وہ انسانی کردار کا معروضی (یعنی باہر سے) مطالعہ کرے، ذہن ہے یا نہیں شعور کسے کہتے ہیں اور نفسِ انسانی کی حقیقت کیا ہے؟ سائنٹیفک نفسیات ان سوالات کا جواب دینے پر تیار نہیں، شاید وہ اس کی اہل بھی نہیں ہو سکتی۔

☆☆☆

نفسِ انسانی

جسمانی حیثیت سے انسان کی قیمت اتنی بھی نہیں، جتنی چند دُنبوں یا دس مرغوں کی ہوتی ہے۔ اگر آپ گوشت پوست کے اس لوتھڑے کو بازار میں بیچنا چاہیں تو حسب ذیل قابل فروخت مال برآمد ہوگا۔ (1) دس گیلن پانی (2) اتنی چربی جس سے صابن کی سات ٹکیاں بن سکیں۔ (3) فاسفورس کی اتنی مقدار کہ بائیس سو دیا سلائیاں تیار ہو سکیں۔ (4) اتنا لوہا کہ ایک کیل بنائی جا سکے۔ (5) اتنا چونا کہ گز بھر دیوار پر سفیدی ہو سکے۔ (6) اس کے علاوہ ذرا سی گندھک اور میگنیشیا، تو کیا صرف یہ ہیں۔ حضرتِ انسان، اشرف المخلوقات، کائنات میں خدا کے نائب اور نہ جانے کیا کیا۔

یہ کیا تضادِ بشر ہے یہ کیا تضادِ بشر ہے

نفسیات، حیاتیات اور طبیعات کی رُو سے انسان ایک مشین سے زیادہ کوئی حیثیت نہیں رکھتا، تو کیا انسان آزاد ارادے سے محروم ہے۔ وہ اپنی مرضی سے کچھ نہیں کرسکتا، اس کے سوچنے کے تمام پیمانے اور عمل کے تمام راستے پہلے سے طے شدہ ہیں؟ کیا وہ بھی بلی اور کتے کی طرح جبلت کا غلام ہے؟ یہ ہیں وہ سوالات جو نہ صرف فلسفیوں کو پریشان رکھتے ہیں، بلکہ ہر باشعور آدمی کا کبھی نہ کبھی اس سوال سے سابقہ پڑتا ہے کہ ''میں کیا ہوں''۔ آخر ہمیں معلوم تو ہو کہ ہم کیا ہیں؟ ہم وقت کے ایک خاص لمحے پر وجود میں آتے ہیں اور ایک خاص لمحے پر نابود ہو جاتے ہیں۔ اس بود اور نابود کے درمیان سانسوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جسے حیاتِ چندروزہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

نہ ابتدا کی خبر نہ انتہا معلوم

آج سے نصف صدی پہلے کے سائنس دانوں اور فلسفیوں کا اصرار تھا کہ حیات و کائنات کی اصل مادی ہے اور روح شعور اور ضمیر سب اسی طرح مادے سے پیدا ہوئے ہیں۔ جس طرح دوسری اشیاء، اب مادے کی تعریف بدل گئی ہے۔ جدید طبیعات کی رُو سے مادے کی اصل غیر مادی ہے۔ اس عہد کے سائنسدانوں کا بیان ہے کہ یہ ساری مادی کائنات لہروں کے سوا کوئی حیثیت نہیں رکھتی۔ لہروں کی دو قسمیں ہیں۔ سمٹی ہوئی لہریں جو مادے کی شکل میں نمودار ہوتی ہیں اور آزاد لہریں جنہیں روشنی کہا جاتا ہے۔ درحقیقت یہ کائنات روشنی یا توانائی کی آزاد لہروں سے مل کر بنی ہے۔ انسانی جسم بھی بنیادی طور پر ''پیکرِ نور'' کی حیثیت رکھتا ہے۔ پہلے مادے کی تعریف یہ کی گئی کہ وہ زمان میں قائم رہتا اور مکان میں گردش کرتا ہے۔ لیکن اب آئن اسٹائن کے نظریۂ اضافت کی رُو سے مادہ کسی ٹھوس چیز کو (جو زمان میں قائم رہے اور مکان میں گردش کرے) نہیں کہتے، بلکہ وہ مربوط حوادث کا نام ہے۔ جس کی اصل توانائی (انرجی) ہے، یعنی کائنات میں جو کچھ نظر آرہا ہے اُسے شے نہیں، عمل کہہ سکتے ہیں۔ برٹرینڈرسل (مشہور فلسفی) کے الفاظ میں مادے کو ایک آسان فارمولا تصور کرلیں جو صرف یہ بتا سکتا ہے، فلاں مادی حادثہ کس طرح ظہور پذیر ہوگیا، حالانکہ اس حادثے میں مادہ کہیں موجود نہیں ہوتا۔ یوں سمجھئے کہ مادہ ایک تخیل کا نام ہے۔ ایک فارمولے کو لیتے ہیں حساب کا ایک سوال ہے، ریاضی کی ایک گتھی ہے اور بس۔ مادے کے تصور اور تعریف میں جو تبدیلی ہوئی ہے۔ اس نے زندگی اور شعور کی اصلیت کے بارے میں بھی نئے نقطہ نظر کو جنم دیا ہے۔ انیسویں صدی کے فلسفے اور سائنس کا بیان یہ تھا کہ یہ کائنات مادے اور توانائی سے مل کر بنی ہے۔ یہ دونوں چیزیں (مادہ اور توانائی) کسی طرح (کس طرح؟ اس کا کوئی جواب نہیں) خود بخود وجود میں آگئیں۔ مادے اور توانائی کے ملاپ سے مادی اشیاء پیدا ہوئیں اور مادے کے ارتقاء سے نہ جانے کس طرح زندگی کا ظہور ہوگیا۔ زندگی سادہ شکلوں سے پیچیدہ شکلوں کی طرف ترقی کرتی رہی ہے۔ یہاں تک کہ اس میں سادہ سا

شعور پیدا ہوا، سادہ شعور نے ترقی کی تو شعورِ ذات (یعنی میں، میں ہوں) رُونما ہوا، گویا مادہ خود بخود پیدا ہوا۔ بے جان مادے سے زندگی خود بخود ظہور میں آئی۔ بے شعور زندگی کے بطن سے سادہ شعور پیدا ہوا اور سادہ شعور نے ترقی کرکے ''شعور ذات'' کا بلند تر مقام حاصل کرلیا۔ بیسویں صدی کی طبیعات (فزکس) کا بیان ہے کہ یہ ممکن ہی نہیں کہ زندگی مادے سے پیدا ہوسکے اور زندگی سے سادہ شعور جنم لے سکے۔ یہ مفروضہ کہ زندگی طبیعاتی اور کیمیائی کیفیتوں کی پیدا کردہ ہے غیر سائنسی ہے حقیقت یہ ہے کہ زندگی مادے کی پیدائش سے پہلے موجود تھی اس مادی کائنات کے پس پردہ، ایک اور غیر مادی نادیدہ دنیا موجود ہے۔ جس طرح یہ کائنات محض طبیعاتی اور کیمیاوی مشین نہیں ہے۔ اسی طرح انسانی وجود کو بھی محض مشین تصور نہیں کیا جاسکتا، بلکہ وہ اس سے بالاتر کوئی چیز ہے ......جدید سائنس دانوں کا اصرار یہ ہے کہ زندگی اور موت، زمان و مکان اور شعور و لاشعور ایسی گتھیاں ہیں جنہیں محض سائنسی فارمولوں سے نہیں سمجھا جاسکتا۔ عہد حاضر کے تمام باشعور اور حقیقت پسند سائنس دان اس نتیجے پر پہنچ چکے ہیں کہ:

''زندگی اور نفسِ انسانی کے بارے میں آج بھی ہمارا علم قریب قریب اسی مقام پر ہے، جہاں مادے کے متعلق ہمارا علم تین چار صدی پہلے تھا۔''

انسانی جسم کی چیر پھاڑ کرنے بیٹھیں تو اس مواد کو چھانتے، پھٹکتے پھٹکتے آخر میں ننھے ننھے زندہ خلیات (LIFE CELLS) رہ جائیں گے۔ لیکن ان خلیات میں زندگی کہاں سے نمودار ہوگئی۔ اس کا جواب فی الحال سائنس کے امکان سے باہر ہے۔

شعور کو تین درجوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(الف) شعور سادہ جو حیوانات میں پایا جاتا ہے (ب) شعورِ ذات جو انسانوں سے مخصوص ہے (ج) شعورِ برتر جس کے مظاہرے آپ کو جابجا اس کتاب کے صفحات پر ملیں گے عام مشاہدہ یہ ہے کہ کیڑوں، مکوڑوں میں ابتدائی شعور پایا جاتا ہے حیوان سادہ شعور سے مسلح ہوتے ہیں جو دو ابعادی ہوتا ہے اور انسان کا شعور ذات

سہ ابعادی ہے لیکن وہ مسلسل عالم ترقی میں ہے اور عجب نہیں کہ اکیسویں صدی FOUR DIMENSIONAL BEING چہار ابعادی وجود کو جنم دے۔

میں پسند نہیں کرتا یا شاید مجھ میں اس کی صلاحیت نہیں کہ اپنے کو یا اپنے قارئین کو پیچیدہ عالمانہ، بحثوں میں الجھاؤں، مثلاً دو ابعادی کیا ہوتا ہے۔ سہ البعادی کسے کہتے ہیں اور بعد کس چیز کا نام ہے؟ میں فلسفی اور مفکر نہیں صرف ایک سادہ اور عام مصنف ہوں۔ لہٰذا بہتر ہے کہ پیچیدہ فلسفیانہ بحثوں کے اس جنگل سے گزر کر جلد از جلد عام گفتگو کے کھلے میدان میں پہنچ جائیں تا کہ تازہ ہوا میں سانس لے سکیں۔

جہاں میں جس کو چاہا کھل کے چاہا بے خطر چاہا
ہمیشہ وہ ہوا کھائی جو میدانوں میں چلتی ہے

مختصر یہ کہ اب تک ہم اس نتیجے پر پہنچے کہ زندگی مادے سے پیدا نہیں ہوئی بلکہ وہ اس سے پہلے موجود تھی۔ مادہ کسی ٹھوس چیز کو نہیں کہتے جو جگہ گھیرے اور زمانے میں گردش کرے بلکہ مادے کی اصل بھی غیر مادی ہے۔

بے شک دماغ کی ساخت مادی ہے یعنی وہ مخصوص خلیات اور گوشت استخوان سے مل کر بنا ہے اور یقیناً خون گردش کے سبب برسرکار رہتا ہے۔ تاہم شعور دماغ کی پیداوار نہیں بلکہ ایک الگ وجود رکھتا اور دماغ کو اپنے آلے یا مظہر کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ ریڈیو سیٹ خود کسی آواز کو پیدا نہیں کرتا بلکہ وہ فضا سے آواز کی لہروں کو دبوچ کر انہیں سنے جانے کے قابل بنا دیتا ہے۔

شعور کا گہوارہ نفسِ انسانی ہے اور جب نفسِ انسانی اپنا تشخص (اپنی نشاندہی) کرتا ہے تو انسانی انا (میں رئیس امروہوی) وجود میں آتی ہے۔ اس مفہوم کو ان لفظوں میں بیان کیا جاسکتا ہے کہ نفسِ انسانی، دماغ کو اپنے آلۂ کار کے طور پر استعمال کرتا ہے، یا زیادہ بہتر پیرایۂ بیان یہ ہوگا کہ دماغ کی حیثیت ایک آئینے کی سی ہے۔ اس آئینے میں نفس انسانی جلوہ گر ہوتا ہے، لیکن پوری طرح نہیں۔ ریڈیو سیٹ فضائے

کائنات کی تمام آوازوں کو وصول نہیں کرسکتا وہ صرف ان لہروں کو پکڑ سکتا ہے۔ جو مختلف ریڈیو اسٹیشنوں سے مقرر طول موج پر نشر ہوتی ہیں۔ یہی حال انسانی دماغ کا ہے کہ وہ عام حالات میں نفس انسانی کے تمام جلوؤں اور پہلوؤں کو پیش نہیں کرسکتا، بلکہ صرف ان قوتوں کو بروئے کار آنے کا راستہ دیتا ہے، جو عملی زندگی بسر کرنے کے لئے ضروری ہیں ایک ہوشیار کسان کھیت کو صرف اتنا ہی پانی دے گا، جتنے پانی کی ضرورت پودوں کو ہے۔ اگر ضرورت سے زیادہ پانی دیا جائے تو ساری کیاریوں کا ستیاناس ہوجائے۔ یہی حال دماغ کا ہے کہ وہ نفس کی لامحدود قوتوں میں صرف ان قوتوں کو چُن کر استعمال میں لاتا ہے، جن کی زندگی کو اشد ضرورت ہے۔ یہاں ایک نکتہ غور کے قابل ہے۔ دماغ مستعد اور چاق و چوبند ہو تو صرف ان اندرونی قوتوں کو گزرنے کا موقع دے گا، جو نارمل زندگی بسر کرنے کے لئے ضروری ہیں۔ لیکن اگر ہم چاہتے ہیں کہ نفس کی غیر معمولی قوتیں اُبھر کر سامنے آئیں تو ضروری ہے کہ عارضی طور پر دماغ کی کارکردگی کی رفتار کم کر دی جائے۔ یعنی عام دماغی عمل سست ہوجائے۔ مراقبے (اور مشاہدے) میں عام دماغی عمل کسی قدر سُست پڑ جاتا ہے، کیونکہ توجہ کی تمام قوتیں صرف ایک تصور سے وابستہ ہو جاتی ہیں۔ یہ جو پلکیں جھپکائے بغیر کسی ایک چیز کو نظریں گاڑ کر دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے، تو اس کا فائدہ یہی ہے کہ دماغ کی عام کارکردگی کو روک کر نفس کی غیر معمولی صلاحیتوں کو ظاہر ہونے کا موقع دیا جائے۔ مراقبے کے عالم میں لوگوں کو جو غیر معمولی تجربات ہوتے ہیں۔ ان کا سبب یہی ہے کہ دماغ عام سطح سے بلند ہو کر کام کرنے لگتا ہے۔

انسانی جسم ہر لحظہ تغیر پذیر ہے۔ میں ابھی ایک سطر بھی نہ لکھ پاؤں گا کہ میرے جسم کے ہزاروں خلیات ٹوٹ پھوٹ کر فنا ہو جائیں گے، اور اُن کے بجائے دوسرے خلیات وجود میں آجائیں گے۔ جسم میں ٹوٹ پھوٹ کا یہ عمل عمر بھر جاری رہتا ہے۔ یہاں تک کہ کہا جاتا ہے کہ ہر ساتویں سال پُرانے انسانی وجود سے نیا انسان وجود میں آجاتا ہے۔ میں رئیس امروہوی آج وہ نہیں ہوں جو 1962ء یا 1952ء میں تھا، اور

1982ء میں ہرگز وہ نہیں رہوں گا جو آج سے 10 سال قبل ہوں لیکن میرے اندر ایک چیز ایسی ہے جو کبھی نہیں بدلتی اور وہ "میں" ہوں، یعنی میرا نفس۔ نفس جسم کے ساتھ بدل نہیں سکتا البتہ یہ صحیح ہے کہ جسم بہت حد تک نفسیاتی کیفیت کے زیر اثر بدل جاتا ہے مثلاً غصے میں چہرے کا سرخ ہوجانا، یا خوف سے رنگ زرد ہوجانا، کسی حیرت انگیز خبر کو سُن کر شادیٔ مرگ ہوجانا بیشک ذہن پر بھی جسمانی حالتوں کا اثر پڑتا ہے لیکن خاص حد تک جیسے بھوک میں جھونجھل پیدا ہوجائے۔ سائنٹیفک نفسیات کا اصرار ہے کہ حافظہ محض دماغ کے فعل کو کہتے ہیں۔ بعض اوقات دماغ کے کسی حصے پر چوٹ لگنے سے آدمی کی یادداشت غائب ہوجاتی ہے یہاں تک کہ وہ اپنا نام تک بھول جاتا ہے، لیکن دوسرا نقطۂ نظر یہ ہے کہ دماغ نفس انسانی کے تجربات و تاثرات کے محافظ خانے (ریکارڈ روم) کی حیثیت رکھتا ہے، بے شک ریکارڈ روم کا کوئی حصہ برباد ہوجائے مثلاً دماغ کا ایک حصہ ضرب خوردہ ہوجائے تو ریکارڈ ضائع ہوجائے گا لیکن محافظ خانے کے مہتمم کی یادداشت پر اس کا کوئی اثر نہیں پڑے گا مفہوم یہ ہے کہ دماغ بلاشبہ چوٹ کھاجانے کے سبب بعض یادداشتوں کو ضائع کردیتا ہے لیکن وہ نفسِ انسانی میں علیٰ حالہٖ باقی رہتی ہیں اور جب دماغ کا وہ حصہ صحیح ہوجاتا ہے تو پھر حافظہ عود کر آجاتا ہے آپ کسی کو نشہ آور دوا کھلا دیجئے اس کے اثر سے، دماغ کے بعض حصوں میں، امتناع کی کیفیت یعنی رکاوٹ پیدا ہوجائے گی اور نفسِ انسانی عارضی طور پر اپنے آلے (دماغ) کو استعمال نہ کرسکے گا، لیکن جونہی دوا کا اثر زائل ہوگا، از سرِ نو حافظہ اُبھر آئے گا مشہور فرانسیسی مفکر برگساں کے الفاظ میں دماغ کا کام صرف یہ ہے کہ وہ حافظے کے تسلسل کو برقرار رکھے اور یادداشتوں کو مادی قالب میں ڈھال دے لیکن جہاں تک خالص حافظے کا تعلق ہے تو اس کا تعلق خلیات کے بنے ہوئے دماغ سے نہیں نفسِ انسانی سے ہے یعنی حافظے کی نوعیت مادی نہیں روحانی ہے جہاں تک دماغی خلیات کا تعلق ہے تو یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ ان کی نوعیت عام جسمانی خلیات سے مختلف ہوتی ہے دماغ جن خلیات سے مل کر بنا ہے وہ اس طرح

اپنے کو نہیں بڑھاتے جس طرح اعضاء کے دوسرے خلیات بلکہ وہ ابتدائی عمر میں بیک وقت ظہور پذیر ہوجاتے ہیں اور دوسرا نظریہ ہے کہ دماغی خلیات 12 برس کی عمر تک بڑی مقدار میں پیدا ہوتے ہیں لیکن یہ کس طرح پیدا ہوتے ہیں اور کس چیز سے؟ اب تک اس سلسلے میں کوئی حتمی رائے قائم نہیں کی جاسکی۔

جس طرح حافظہ دماغ کی پیداوار نہیں، بلکہ نفس کی خصوصیت ہے۔ اسی طرح شعور اور تفکر کا تعلق بھی دماغ سے نہیں نفس سے ہے اور پُرانی طبیعات کا یہ بیان غلط ہے کہ شعور مادے کی ترقی کے نتیجے میں ظہور پذیر ہوا ہے۔ جدید سائنس اور جدید دنیائے مغرب لازم و ملزوم ہیں۔ ہم ایشیائی قومیں تو ان کے شاگردوں کی حیثیت بھی نہیں رکھتیں۔ ہم اگر نفسِ انسانی کو غیر مادی اور غیر فانی مانتے ہیں تو صرف اس لئے کہ ہم نے ورثے میں یہ عقائد اپنے بزرگوں سے حاصل کئے ہیں۔ مغربی سائنسدانوں اور مفکر کسی عقیدے کی بناء پر نہیں بلکہ خالص سائنسی تفکر کے ذریعے اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ:

"انسانی نفس، جسم سے الگ اپنا وجود رکھتا ہے اور حافظہ و شعور اسی کی خصوصیات ہیں، اس کا جسم اور دماغ سے کوئی تعلق نہیں۔"

☆☆☆

دنیائے نادیدہ

انسانی جسم ہمارے سامنے ہے۔ہم اسے چھو سکتے ہیں۔سونگھ سکتے ہیں، دیکھ سکتے ہیں، سُن سکتے ہیں اور چکھ سکتے ہیں۔ یہ مادے طبیعات کی دنیا ہے لیکن جدید فلسفیوں کے نزدیک ہم درحقیقت نادیدہ دنیا کے باشندے ہیں، جسے اشارات یا تصورات کی دنیا کہا جاتا ہے۔طبیعات کی دنیا کی تخلیق، قوت، مادے اور ابعاد سے ہوئی ہے اور یہ بھی صرف اشاروں اور علامتوں ہی کی حیثیت رکھتے ہیں اور جب ہم شعور کی دنیا میں قدم رکھتے ہیں تو علامتوں، استعاروں اور اشاروں کے ذریعے دوسری دنیا کی تخلیق کرتے ہیں۔اسی دنیائے نادیدہ کا نام ''روحانی دنیا'' ہے۔ بظاہر انسان برقی ذروں (خلیات) سے مل کر بنا ہے۔بجلی کے ان ذروں کی خصوصیات ہمارے علم میں ہیں، لیکن جب وہ سمٹ سمٹا کر آدمی کے وجود میں آجاتے ہیں، تو ذروں کے اس انبار (پیکرِ خاکی) میں ایسی نئی خوبیاں، نئی خصوصیتیں، نئی قوتیں اور نئی صلاحیتیں پیدا ہوجاتی ہیں کہ ان کا اندازہ اور تصور بھی ممکن نہیں۔

آکسیجن اور ہائیڈروجن دو گیسیں ہیں اُن کے اوصاف ہمیں معلوم ہیں۔ جب آکسیجن کے ایک ذرے اور ہائیڈروجن کے دو ذروں کو ترکیب دی جاتی ہے تو پانی کی ننھی بوند بھی وجود میں آجاتی ہے جس کی ہر چیز، اثر، ذائقہ اور رنگ وغیرہ آکسیجن اور ہائیڈروجن سے مختلف ہوتی ہے۔ یہی حال آدم زاد کا ہے، وہ چند عناصر سے مل کر بنا ہے ،مگر بننے کے بعد فاتح عناصر بن گیا۔شعور مختلف خیالات و تصورات کے مجموعے کو کہتے ہیں۔ دماغ میں ایٹمی سالمات اور برق پارے (الیکٹران) رقص کرتے رہتے ہیں۔ یہ

دونوں ایک دوسرے سے مختلف بھی ہیں اور اُن میں ربط بھی پایا جاتا ہے۔یہ اختلاف بھی عجیب ہے اور یہ ربط بھی حیرت انگیز، مادہ پرست کہیں گے کہ دماغی خلیات کے عمل سے شعور پیدا ہوتا ہے اور ہم دیکھتے ہیں کہ شعور کے لئے حرکت میں آتے ہی دماغی خلیات تھرکنے اور تھرانے لگتے ہیں۔وہ دنیا جسے ہم محسوس اور ٹھوس دنیا کہتے ہیں اس کے بارے میں براہِ راست ہمیں کوئی علم نہیں۔ ہمیں تو چند اشارے ملتے ہیں، جنہیں شعور، اشیاء کا نام دے دیتا ہے مادی دنیا میں جتنی چیزیں ہیں ان سب کا علم ہمیں حواس خمسہ کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ البتہ اپنی ذات کا علم کہ میں ہوں، کسی وسیلے اور واسطے کا محتاج نہیں۔انسانی شعور بھی دو سطحوں پر کام کرتا ہے۔ایک سطح ہے عقل و تفکر کی یعنی ہم منطق اور دلیل کے ذریعے کسی شے کے بارے میں کوئی رائے قائم کرتے ہیں شعور کی دوسری سطح وجدان سے تعلق رکھتی ہے ہمیں اپنی ذات کے بارے میں جو علم ہے وہ منطقی اور عقلی نہیں وجدانی اور ذاتی ہے آیئے دیکھیں کہ اس تمام بحث کا نچوڑ کیا ہے؟ یہ ہے کہ:1: مادہ کسی ٹھوس چیز کو نہیں کہتے، بلکہ اپنی اصل میں مادہ نور کی لہروں حرکتِ محض اور خالص توانائی سے زیادہ کوئی حیثیت نہیں رکھتا اور جب یہ اپنی لطافت کی انتہا کو پہنچتا ہے، تو محض ''خیال'' بن کر رہ جاتا ہے۔ (آئن اسٹائن کے نظریۂ اضافت کی رُو سے مادہ مربوط حوادث اور منجمد خیالات کا نام ہے۔) ذرا غور کیجئے مادے کی چھان پھٹک سے ہم کہاں آپہنچے۔ محض تصور تک، محض تخیل تک۔

جہاں جو وجد میں آتا ہے نعرۂ ہُو سے
عجب نہیں کہ جہاں ہو خود ایک نعرۂ ہُو

2: زندگی نے مادے کی کوکھ سے جنم نہیں لیا، کیونکہ مادے میں یہ قوت اور یہ استعداد ہی نہیں کہ وہ زندگی کو پیدا کرسکے۔

3: مادہ ہرگز شعور کا سرچشمہ نہیں، شعور مادے سے آزاد وجود کا مالک ہے، جو مادے اور طبیعات کے قوانین سے ماورا ہے۔

4: نفسِ انسانی کا مسکن وہ دنیائے نادیدہ ہے جو مادے اور طبیعات کے قوانین سے ماورا ہے۔ میں نے پچھلے صفحات میں مادے، نفس، حافظے اور شعور کے مسئلے پر جو بحث کی ہے، اُسے ایک بار نہیں بار بار پڑھیئے۔ اب تک خطوط کے جو اقتباسات آپ کی نظر سے گزرے، اب شاید انہیں آپ بہتر طور پر سمجھ سکیں گے۔ آدمی پر جب ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوتی ہے، تو دماغی کارکردگی کی سمت بدل جاتی ہے اور نفسِ انسانی شعور برتر کی سطح پر کام شروع کر دیتا ہے۔ انسانی نفس کی جو قوتیں اور عظمتیں مراقبے کے عالم میں نمودار ہوتی ہیں۔ اس کا اندازہ صرف محرم اسرار ہی کر سکتے ہیں، جو لوگ ان اسرار سے واقف نہیں، وہ سمجھ ہی نہیں سکتا کہ آدمی جب عام شعور کی سطح سے بلند ہوتا ہے تو وہ کس درجۂ کمال پر پرواز کرنے لگتا ہے۔

فرشتہ صید و پیمبر شکار و یزداں گیر

مراقبے کے دوران لوگوں کو عجیب عجیب حالتیں پیش آتی ہیں۔

ایس۔ ایس اعجاز لکھتے ہیں کہ:

"میں مردے کی طرح لیٹ جاتا، سر کے نیچے سے تکیہ نکال دیتا دونوں ہاتھ پہلوؤں میں رکھ لیتا اور پھر دماغ کو تمام خیالات سے پاک صاف کر کے آنکھیں بند کر کے بائیں پاؤں کے انگوٹھے کی طرف توجہ کرتا۔ تصور یہ ہوتا کہ ایک لطیف، حلقۂ نور مجھے گھیرے ہوئے ہے۔ کئی روز تک یہ عمل جاری رہا اور آخر میں اس کوشش میں کامیاب ہو گیا کہ شعاعِ نور کو بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں داخل ہوتے ہوئے دیکھ سکوں۔ وہ نور پاؤں سے جسم میں داخل ہوتا، آہستہ آہستہ سر کی طرف آتا، دماغ میں کچھ دیر جگمگاتا اور داہنی طرف مڑ کر جسم سے گزر کر، داہنے پاؤں سے نکل جاتا۔ پندرہ روز تک یہ عمل کرنے کے بعد محسوس ہوا جیسے ہزاروں من بوجھ مجھ پر لاد دیا گیا ہے۔ روح پرواز کناں محسوس ہوتی مگر جب صبح آنکھ کھلتی، تو جسم میں زیادہ طاقت محسوس ہوتی۔ میری کمر میں کافی عرصے سے درد رہتا تھا، غالباً ہوا لگ گئی تھی۔ ایک دن خیال کیا اگر مراقبے

میں یہ تصور کیا جائے کہ نور کے ساتھ درد بھی جسم سے خارج ہو رہا ہے، تو شاید اس مرض سے افاقہ ہو جائے۔ یہی ہوا، چند روز تک یہ تصور کرنے سے درد ایسا غائب ہوا کہ پھر آج تک اس کا دورہ نہیں پڑا۔ مراقبے سے مجھ پر کیف و سرور کی حالت طاری ہو جاتی۔ ایک روز مراقبہ کر کے سویا تو معلوم ہوا کہ جیسے کوئی میرا کاندھا ہلا رہا ہے۔ میں جاگ اٹھا، مجھے حکم دیا کہ باورچی خانے جا کر نیلا کاغذ اٹھا لاؤ، حکم واقع تھا مگر حکم دینے والا نظر نہ آیا۔ میں اُٹھا آنکھیں بند تھیں اور نہ جانے، کس طرح باورچی خانے میں پہنچ گیا۔ مجھے صرف کاغذ نظر آیا، اور کوئی چیز دکھائی نہ دی۔ باورچی خانے سے کاغذ اٹھا کر لایا۔ (یہ سب کس طرح ہوا؟ میں نہیں کہہ سکتا) اور اُسے دے دیا۔ کسے دے دیا؟ اس کا جواب دینا بھی ممکن نہیں۔ کیونکہ مجھے کوئی شخص نظر نہیں آ رہا تھا، ہاں محسوس ہو رہا تھا کہ کوئی غیر مرئی مخلوق حاضر ہے پھر یہ احساس ہوا کہ...... کاغذ پر کچھ لکھا جا رہا ہے پھر حکم ملا کہ اس کاغذ کو وہیں باورچی خانے میں رکھ آؤ اور دوسرا نیلا کاغذ لے آؤ اس بار بھی مجھے کوئی چیز نظر نہ آئی سوائے کاغذ کے میں وہ کاغذ اس نادیدہ ہستی کے حوالے کر کے سو گیا صبح کو اٹھا تو رات والا پر اسرار واقعہ یاد آیا خیال ہوا کہ خواب ہو گا مگر جیسے بستر تہہ کرنے لگا وہ نیلا کاغذ تکیے کے نیچے پڑا ہوا ملا۔ اس پر ایک عبارت درج تھی مگر ایسی اجنبی زبان میں جس سے کوئی واقف نہیں۔ میں نے بستر وہیں رکھ دیا اور باورچی خانے میں آ گیا۔ وہاں وہی نیلا کاغذ پڑا تھا جو رات کو میں نے وہاں جا کر رکھا تھا۔ اس کاغذ پر وہی تحریر تھی۔ وہ تحریر بہت سے لوگوں کو دکھائی، مگر اسے کوئی نہ سمجھ سکا۔ عجیب جناتی زبان تھی۔ آج تک یہ معمہ حل نہیں ہوا کہ نادیدہ ہستی کون تھی؟ نیلے کاغذ لانے کا حکم کیوں دیا گیا؟ اس پر کیا لکھا گیا تھا؟ کس لئے لکھا گیا تھا؟ کیوں لکھا گیا تھا؟ شاید آپ ان اسرار پر روشنی ڈال سکیں۔

فیضان (اتمان زئی چارسدہ) لکھتے ہیں کہ:

جب میں آپ کی ہدایت کے مطابق مراقبہ کرتا ہوں تو ساری کائنات ایک دائرے کے طور پر محسوس ہونے لگتی ہے۔ وہ دائرہ پھر ایک نقطہ بن جاتا ہے اور مجھے محسوس

ہوتا ہے، کہ یہ نقطہ میں خود ہوں، گاہے گاہے یہ احساس ہوتا ہے کہ سب کچھ صرف میں ہی ہوں۔ اس حالت میں خواجہ اجمیری رحمتہ اللہ علیہ کا قول یاد آجاتا ہے۔

اول آخر و ظاہر و باطن ہمہ اُوست

(مکتوب 6، محرم الحرام 1391 ہجری بمطابق 31، مارچ 1971ء)

غازی (12، اکتوبر 1971ء کا بیان ہے کہ:

مراقبے میں پرواز کی سی حالت پیدا ہوجاتی ہے، جیسے ہوا میں اُڑ رہا ہوں۔ گھبرا کر آنکھیں کھول دیتا ہوں۔ اس پرواز میں ناقابل بیان فرحت و سرور محسوس ہوتا ہے۔ ایک روز شب میں بستر پر دراز ہو کر مراقبۂ نور شروع کیا تو آناً فاناً نور کا تصور قائم ہوگیا۔ جب میں نے تصور کیا کہ بائیں پنڈلی سے نور گزر رہا ہے۔ تو ٹانگ میں اس قدر کپکپاہٹ پیدا ہوئی کہ ہاتھ سے ٹانگ کو پکڑنا پڑا۔ جسم میں جدھر سے نور گزرتا سنسناہٹ پھیل جاتی۔ سانس کی رفتار بڑھ جاتی۔

ظفر اقبال رقم طراز ہیں کہ:

میں نے آپ کے کسی مضمون میں پڑھا تھا کہ مراقبے کی بدولت ایک لڑکی میں یہ قوت پیدا ہوگئی ہے کہ آنکھیں بند کر کے جس مقام کو جی چاہے دیکھ سکتی ہے۔ جناب میرے اندر بھی مراقبے کے سبب یہ قوت بیدار ہوگئی ہے۔ آنکھیں بند کر کے جس مقام کو چاہوں دیکھ لوں۔

حبیب احمد خان لکھتے ہیں کہ:

بستر پر لیٹ کر میں نے آنکھیں بند کیں اور یہ تصور کیا کہ قلب میں شمع روشن ہے۔ چند لمحے بعد، مجھ پر استغراق کی حالت طاری ہوگئی۔ گردوپیش سے بے خبر ہوگیا۔ پھر ایسا لگا کہ اپنے جسم سے باہر نکل رہا ہوں۔ جسم سے باہر نکل گیا اور کم بلندی پر قائم ہوگیا۔ میں نے دیکھا کہ میرا یہ دوسرا جسم یا شکل (جو اصل جسم سے برآمد ہوئی تھی) ہلکے ہلکے چھوٹے چھوٹے سانس لے رہی ہے۔ چند لمحے تک یہ حالت قائم رہی۔ پھر اپنے

جسم میں واپس لوٹ آیا۔ حبیب احمد خان کے اس تجربے میں دیکھنے کی چیز یہ ہے کہ وہ بیک وقت اپنے دو جسموں کو دیکھ رہے تھے۔ ایک وہ جو بستر پر لیٹا تھا، دوسرا وہ جو جسم سے برآمد ہو کہ کم بلندی پر فضا میں قائم تھا اور خود اُن کی شخصیت ان دونوں جسموں سے الگ تھلگ تھی۔ کتنی عجیب اور معنی خیز بات ہے۔ اس تجربے سے معلوم ہوتا ہے کہ جسم خواہ وہ گوشت پوست کا بنا ہوا ہو یا کسی اور لطیف مادے (مثلاً ایتھر یا اثیر) کا۔ بہرحال انسان کی، حقیقی شخصیت یا اس کی "انا" کے لئے لبادے کی حیثیت رکھتا ہے۔ جسم ایک ایسا قمقمہ ہے جس میں انسانی شخصیت چراغ کی طرح جگمگاتی ہے قمقمہ اگر ٹوٹ جائے تو روشنی غائب ہوجاتی ہے، فنا نہیں ہوتی۔

علی محمد (مالاکنڈ ڈویژن) کے لفظوں میں کہ:

ایک مرتبہ مراقبہ کرتے ہوئے مجھے ایسا محسوس ہوا کہ جیسے میرا کوئی جسم نہیں، سراپا نور ہوں، یعنی جسم اور جسمانیت کا احساس غائب ہوگیا تھا۔

حبیب احمد (منگلا ڈیم) کے تجربے سے بھی بے وزنی کی اس کیفیت کی تصدیق ہوتی ہے۔ لکھتے ہیں کہ:

رات مشق تنفس نور کرنے کے بعد جب مراقبہ شروع کیا تو عجیب حالت طاری ہوگئی، غنودگی سی ہوگئی تھی۔ میں نے شعور کو چوکنا کر کے مراقبہ شروع کیا۔ ابھی پانچ منٹ بھی نہیں گزرے تھے، ایسا محسوس ہوا کہ بستر پر نہیں ہوں۔ آسمان پر ہوں، یہ احساس پریشان کن تھا۔ تب میں نے غور کیا تو بستر پر اپنا کچھ وزن محسوس ہوا، پھر لمحے بھر بعد وہی لامکانی حالت دل و دماغ پر چھا گئی۔ مراقبے میں بے وزنی کی حالت کا تجربہ تو ہوتا ہی ہے۔ لیکن لامکانیت (جیسے نہ زمین پر ہوں، نہ آسمان) کا احساس نیا ہے۔ یہ بات یقینی ہے کہ میں فضا یا خلا میں معلق تھا، مگر پتہ نہیں بستر سے کتنا اونچا تھا، وزن غائب ہونے کی کیفیت شدید تر ہوتی چلی جارہی ہے۔ چلتے ہوئے خطرہ ہوتا ہے کہ فضا میں اٹھ جاؤں گا، ایسا لگتا ہے کہ پاؤں پر وزن نہیں پڑ رہا، بلکہ چاند پر چل رہا ہوں (چاند پر ہوا

کا دباؤ تقریباً 83% درجے کم ہے) مراقبے کی بدولت توجہ اس قدر قوی ہوگئی ہے کہ جوں ہی قصداً یا اتفاقاً آنکھیں بند کرتا ہوں تو مخصوص روشنی توجہ کو جذب کر لیتی ہے۔ سارے خیالات کافور ہوجاتے ہیں۔ یہ مخصوص روشنی کئی رنگ بدلتی ہے، جب بھی کوئی خیال لاشعور میں پیدا ہوتا ہے تو وہ خیال تصویر کے روپ میں نگاہ کے سامنے جلوہ گر ہوجاتا ہے۔ بڑی پرانی بھولی بسری شخصیتیں اصلی شکل میں نگاہ باطن کے سامنے آجاتی ہیں۔ ایک مخفی قوت سماعت بروئے کار آجاتی ہے۔ بعض فقرے صحیح اور واضح طور پر سنائی دیتے ہیں۔ (ان فقروں کا تعلق میرے عہد ماضی کے کسی نہ کسی واقعے سے ضرور ہوتا ہے)

مراقبے سے صرف مخفی قوت سماعت ہی بروئے کار نہیں آتی۔ بصارت کی سطح بھی بلند ہوکر بصیرت کے درجے تک پہنچ جاتی ہے۔

ڈھونڈتا پھرتا ہوں خود اپنی بصارت کی حدود
کھو گئی ہیں مری نظریں مری بینائی میں

گلزار صاحب لکھتے ہیں کہ:

مشق کے بعد لیٹ گیا اور اس نورانی گولے کو دیکھنے لگا جو ہر وقت پیش نظر رہتا ہے۔ آنکھیں بند تھیں، یکایک ایسی روشنی پھیلی کہ منہ پر پڑی ہوئی رضائی صاف صاف نظر آنے لگی۔ ایسا لگا کہ تیز برقی روشنی میں کھلی آنکھوں بیٹھا ہوں۔ آنکھوں پر ہاتھ لگایا تو پتہ چلا کہ بند ہیں۔ جب باہر کی طرف توجہ دوڑائی تو صحن اور صحن میں رکھی ہوئی ساری چیزیں نظر آنے لگیں گویا میں خود صحن میں کھڑا دیکھ رہا ہوں، عجیب نظارہ تھا۔ سحری کھانے کے بعد تو پھر یہی صورت ہوگئی۔

☆☆☆

چشم غضبناک

نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے طلبہ اور طالبات کا مشق اور مراقبے میں صرف نور و سرور ہی سے واسطہ نہیں پڑتا۔ کبھی کبھی مہیب جھلکیاں بھی نظر آتی ہیں۔ رضیہ شاہ (حیدرآباد) کو مراقبے میں ایک ''چشم غضب'' یا ''چشم غضبناک'' نظر آتی ہے۔ اپنے مکتوب 8 مارچ 1969ء میں لکھتی ہیں کہ:

''میرے لئے مراقبہ نور کافی سود مند ثابت ہورہا ہے۔ پرسوں دورانِ مشق جوں ہی قلب کی طرف توجہ کی تو معمول کے مطابق دل کے گرد ہلکی روشنی نظر آئی اور قلب کے بیچوں بیچ ایک روشنی نہایت ننھی منی، برف کے بلور کی طرح، لیکن چاول کے دانے کی طرح ترشے ہوئے پہلو، گویا آپ ایسے چاول کا تصور کریں جس کا دانہ باریک اور نازک ہوتا ہے۔ 4، فروری کو حسب معمول مشق شروع کی۔ آج اس بلور (کرسٹل) سے مزید روشنی کی کرنیں پھوٹ رہی تھیں۔ پہلے وہ بہت باریک ریزہ بلور تھا، لیکن آج بالکل واضح نظر آیا۔ اب یوں تصور ہوتا ہے کہ پہلے نور کا ایک دائرہ یا حلقہ، درمیان میں اُجالا، اُجالے میں وہ بلور اور اس ریزہ بلور کے گرد روشنی کی شعاعیں۔ یہ کرنیں اب روشن تر ہوتی چلی جارہی ہیں۔ ان مشقوں میں اپنے کو جسم ظاہری سے الگ محسوس کرتی ہوں۔ بیٹھ کر مشقیں کروں تو کسی اندرونی قوت کے سبب جسم ڈولنے لگتا ہے۔ اس لئے لیٹ کر مشق کرتی ہوں۔ مجھے اپنے علاوہ ایک دوسری رضیہ بھی قریب ہی محسوس ہوتی ہے۔ آج 8 مارچ ہے، یہ خط، خط نہیں رہا روزنامچہ بن گیا ہے۔ آج حسب معمول مشق شروع کی تو دیکھا کہ وہ روشنی آنکھ میں تبدیل ہوگئی۔ اس آنکھ سے تھکن نمایاں ہے۔ افسوس کہ روشنی کا

تصور غائب ہوگیا۔اس کے بجائے اب ایک پراسرار چشم غضبناک کا سامنا ہے۔ مجھے اس آنکھ سے ڈر لگتا ہے، مشقوں کا خیال آتے ہی روح لرز جاتی ہے۔ دن میں بھی بار بار اس چشم غضبناک کا تصور آتا رہتا ہے، جیسے میں کہیں ہوں، کوئی کام کر رہی ہوں۔ مگر یہ آنکھ مجھے گھور رہی ہے، گھورے جا رہی ہے، مجھے کوئی گزند تو نہ پہنچے گی۔ ایک تو میں یونہی پریشان ہوں۔ پھر یہ آنکھ پر از غیظ وغضب آنکھ اور پریشان کئے دیتی ہے۔ اُف اس کی سوالیہ نظریں؟ آخر یہ مجھ سے کیا پوچھ رہی ہے؟ کیا پوچھنا چاہتی ہے؟ کوئی سمجھانے والا نہیں، آخر میری زندگی کا مقصد کیا ہے؟

☆☆☆

عجیب سفر

جمال صاحب نے عالم تصور میں ایسا سفر کیا جو ہمیشہ انہیں یاد رہے گا۔ لکھتے ہیں کہ:

رات جوں ہی مشقوں سے فارغ ہو کر لیٹا اور آنکھیں بند کیں تو محسوس ہوا کہ بند آنکھوں کے باوجود اپنے کمرے کی ہر چیز دیکھ رہا ہوں۔ چند لمحے کے لئے میری آنکھوں میں مکان کا صحن ایک فلم کی طرح گھوم گیا۔ اچانک مجھے محسوس ہوا کہ بذاتِ خود صحن میں موجود ہوں (حالانکہ بستر پر آنکھیں بند کئے لیٹا تھا) اور فرش سے ایک یا ڈیڑھ گز بلند ہوا میں معلق ہوں۔ مجھے خیال آیا کہ جب میں پرواز کر سکتا ہوں تو کیوں نہ منڈی عبدالحکیم ہو آؤں، جہاں میری سسرال ہے۔ اس خیال کے آتے ہی میں پیروں کے بل ہوا میں بلند ہوا اور اُڑتا ہوا منڈی عبدالحکیم (ملتان) جا پہنچا۔ سسرال والے گھر میں سب سو رہے تھے پہلے میری خالہ (ساس) اٹھیں، پھر یکے بعد دیگرے گھر کے تمام افراد جاگ گئے مگر حیران کہ جب گلے سے لگاتے ہیں تو یہ محسوس نہیں کرتے کہ میں ان سے بغل گیر ہوں۔ یہاں قابل ذکر بات یہ ہے کہ میری سالی کو سات ماہ کا حمل ہے۔ وہ اپنے والدین کے ساتھ رہتی ہے، میں نے اس کو اسی حالت میں پایا، گویا جو کچھ میں نے دیکھا، حقیقت سے بہت قریب تھا۔ جمال صاحب نے اس واقعے یا مشاہدے کو خواب سے تعبیر کیا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ میں نے خواب دیکھا۔ حالانکہ وہ بیداری کے عالم میں ہیں اس مشاہدے کی تشریح اس طرح ہو سکتی ہے کہ ان کے جسم مثالی نے منڈی عبدالحکیم تک جہاں اُن کی سسرال واقع ہے۔ سفر کیا اور اس سفر میں جتنے تجربات پیش آئے، وہ جسم مثالی پر گزرے نفسِ انسانی کے بے شمار پہلو ہیں، بعض پر ارتکاز توجہ سے

سُرور و نشاط کی کیفیت طاری ہوجاتی ہے۔ (اور یہ تجربہ عام اور مشترک ہے) اور بعض حزن و ملال میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

سید محمد حسین شاہ ولد سید محمد شاہ (تحصیل و ضلع سرگودھا) کے نصیب میں حزن و ملال آیا۔

غم ہم کو دیا سب سے جو مشکل نظر آیا

فرماتے ہیں کہ کچھ عرصہ پہلے ایک بزرگ کے پاس گیا، جو موضع ڈنگہ (ضلع گجرات) کے رہنے والے ہیں۔ انہوں نے مجھے توجہ دینی شروع کی۔ جب وہ توجہ دیتے تو مجھ پر رقص کی کیفیت طاری ہوجاتی، ناچنے لگتا، اس کے علاوہ قلب ہو ہو کی آواز اور یہ آواز ہر آواز میں شامل ہوتی۔ مثلاً ریڈیو سنتا تو یہی نعرہ سنائی دیتا۔ اس نعرے سے مجھ پر محویت چھا جاتی۔ اپنے سے بے خبر ہوجاتا، تا آنکہ میں اپنوں اور بیگانوں سے بے نیاز ہوگیا۔ میں ہر وقت اپنے کو غمزدہ اور ضعیف محسوس کرتا۔ فائدہ کچھ بھی نہ تھا، صرف غم ہی غم۔ اس موقع پر یہ عرض کردینا ضروری ہے کہ، توجہ کی بھی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک منفی اور دوسری مثبت۔ گجرات کے بزرگ کی توجہ کے اثرات منفی تھے اگر مثبت ہوتے تو سید محمد حسین کو عجیب انشراح قلب یعنی شگفتہ دلی کا احساس ہوتا۔

اپنی توجہ ہو یا دوسرے کی، مثبت کس طرح ہوتی ہے۔

محمد ظفر عالم 164/ای گارڈ روڈ، سید پور ضلع رنگ پور (مشرقی پاکستان) اپنے مکتوب 6، جون 1970ء میں لکھتے ہیں کہ:

آپ نے لکھا تھا کہ تین مہینے تک کسی فائدے کی امید نہ رکھیں۔ مجھے صرف ایک مہینے میں جب فوائد کا احساس ہوا ہے، اُن کی تفصیل حاضر ہے، ایک مہینے کی کوشش سے ارتکازِ توجہ کی نمایاں قوت پیدا ہوگئی تھی، کیوں کہ مشق کے بعد جب میں پڑھنے کے لئے بیٹھتا، تو مشکل سے مشکل مضمون ایک مرتبہ پڑھنے سے سمجھ میں آجاتا۔ اس کے علاوہ میں نے اپنے اندر ایک صلاحیت کو ابھرتے محسوس کیا، یعنی جو کچھ ہونے والا ہوتا،

اس کا مجھے پہلے سے ہی پتہ چل جاتا ہے۔ اس قوت کا علم مجھے ایک روز کالج سے گھر آتے ہوئے ہوا۔ ہوا یہ کہ میں نے کالج سے گھر آنے کے لئے ایک رکشہ لیا۔ جوں ہی رکشہ پر بیٹھا، دماغ نے خبردار کیا کہ یہ رکشہ حادثے کا شکار ہوجائے گا۔ مگر میں نے کوئی توجہ نہ دی۔ کیونکہ پہلے کبھی اس کیفیت سے نہیں گزرا تھا۔ اس کے بعد مسلسل یہ آواز دماغ میں گونجنے لگی کہ یہ رکشہ حادثے کا شکار ہوجائے گا۔ دماغ چیخ چیخ کر آنے والے حادثے سے خبردار کررہا تھا۔ حیرت یہ کہ آج دماغ کو کیا ہوگیا کہ اس نے برابر حادثے کی رٹ لگا رکھی ہے۔ خیر میں نے فیصلہ کیا کہ اگر رکشے کو کوئی حادثہ پیش آیا، کہیں ٹکر ہوئی تو میں رکشا میں لگی ہوئی دونوں طرف سلاخیں پکڑ لوں گا، تا کہ یکا یک ٹکراؤ سے اچھل کر آگے کی طرف نہ گر سکوں۔ آخر وہی ہوا جس کا ڈر تھا۔ رکشا دوسرے رکشے سے ٹکرا گیا اور میں نے دونوں ہاتھوں سے سلاخیں پکڑ لیں، اس طرح بچ گیا۔ اس واقعے کے بعد مجھے ہمیشہ آنے والے خطرات کا پیشگی احساس ہوجایا کرتا۔ کالج ہمارے شہر میں نہیں ہے۔ ہم ریل میں کالج جاتے ہیں اور عام طور پر بے ٹکٹ سفر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جب چیکنگ ہوتی ہے تو بے ٹکٹ سفر کرنے والے طلبہ پر 50/60 روپے جرمانہ تھوپ دیا جاتا ہے۔ ایک دن کالج جانے کے لئے اسٹیشن آیا تو پتہ چلا کہ (دنیاج پور) میں چیکنگ ہو رہی ہے۔ تمام ساتھیوں نے ٹکٹ لے لیا، میں چونکہ دیر سے آیا تھا۔ اس لئے ٹکٹ نہ لے سکا۔ گاڑی روانہ ہوگئی میں نے سوچا اگلے اسٹیشن پر لے لوں گا۔ دماغ کہہ رہا تھا کہ (دنیاج پور) کے آؤٹر سگنل پر گاڑی رکے گی، کیونکہ سگنل ڈاؤن نہیں ہوگا، وہاں سے اتر کر چچا کے یہاں چلا جاؤں گا۔ پھر دل نے کہا کہ ٹکٹ خرید لے۔ نہ جانے کیا صورت حال پیش آئے۔ مگر ہوا وہی جو دماغ نے کہا تھا۔ آؤٹر سگنل پر گاڑی کھڑی تھی اور میں وہاں سے اتر کر چچا کے گھر چلا۔ اس روز معلوم ہوا کہ دنیاج پور اسٹیشن پر بے ٹکٹ سفر کرنے والوں کو پچاس، پچاس روپے جرمانہ بھرنا پڑا۔ پھر ان مشقوں سے یہ بات بھی پیدا ہوگئی کہ بے اختیار ہو کر کسی سے کوئی بات کہہ دیتا ہوں تو وہ حرف بحرف

پوری ہوجاتی ہے۔ مثلاً حیاتیات (بیالوجی) کا امتحان ہورہا تھا۔ میں نے ایک ساتھی سے کہا کہ تمہیں سولہ نمبر ملیں گے اور تمہارے ساتھی کو اٹھارہ۔ یہی ہوا کہ اسے سولہ نمبر ملے اور دوسرے کو اٹھارہ۔ مراقبہ نور میں گرمی کا تصور ہوتا ہے۔ جہاں جہاں سے روشنی گزرتی ہے۔ گرماہٹ پیدا ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس خط میں محمد ظفر عالم نے ایک خواب کا ذکر کیا ہے جو انہوں نے مشرقی پاکستان کے حوادث سے تقریباً آٹھ مہینے قبل دیکھا تھا۔

☆☆☆

قیامت کا خواب

لکھتے ہیں کہ اس زمانے میں زندگی بیکار بیکار اور اُداس لگتی تھی۔ خودکشی کو جی چاہتا تھا۔ ایک روز عجیب وغریب خواب دیکھا، کیا دیکھا کہ قیامت آگئی ہے۔ ہر چیز فنا ہونے والی ہے۔ ہماری زمین خلا میں ناچتے ہوئے کسی دوسرے سیارے کی طرف کھنچی چلی جارہی ہے۔ سورج غائب ہو چکا ہے۔ میرا دماغ کہہ رہا تھا کہ ابھی تک قیامت کی فلاں نشانی ظہور میں نہیں آئی۔ جب تک فلاں پُل ٹوٹ نہیں جاتا، قیامت نہیں آئے گی۔ یہ ہے محمد ظفر عالم کا خواب۔ آج میں بائیس مہینے بعد، پھر ان کے خط کو پڑھ رہا ہوں۔ مشرقی پاکستان میں قیامت آچکی ہے۔ سید پور تباہ ہو چکا ہے، نہ جانے غریب محمد ظفر پر کیا گزری؟ بچ گئے یا دوسرے لاکھوں انسانوں کے ساتھ خون کے طوفان میں ڈوب گئے۔

ایک دل کی تباہیوں پہ نہ رو!
ساری دنیا تباہ ہے پیارے

☆☆☆

حیرت انگیز تجربات

میرا نام محمد حسن اور تخلص طلعت ہے (پتہ: مکان نمبر 1/22، اے ہسپتال روڈ، نواب شاہ، سندھ) میرے اندر مستقبل بینی کی صلاحیت ہے۔ آنے والے واقعات کا سوتے یا جاگتے میں اشارہ مل جاتا ہے۔ مثلاً میں بیٹھا باہر جانے کیلئے سوچ رہا ہوں۔ اچانک نظر کے سامنے ایک حیرت انگیز منظر نمودار ہوجاتا ہے کہ، فلاں دوست فلاں مقام پر مل جاتا ہے، جب کوئی عزیز یا دوست بیمار ہوتا ہے تو مجھے غنودگی، خواب یا بیداری میں اس کی بیماری کا پتہ چل جاتا ہے۔ میں کوئی کام شروع کرتا ہوں تو اندر سے آواز آتی ہے کہ یہ کام ہوجائے گا یا نہ ہوسکے گا اور پھر ویسا ہی ہوتا ہے۔ آپ کے تمام مضامین 1964ء سے 1966ء تک محفوظ ہیں اور میں برابر ان کا مطالعہ کرکے اُن سے مستفید ہوتا رہتا ہوں۔

احمد حسن طلعت کو روحانی سفر کا تجربہ بھی ہوا۔ آپ، جمال صاحب کے عجیب سفر کا حال پڑھ چکے ہیں۔ جو اُنھوں نے منڈی عبدالحکیم تک سفر کیا طلعت صاحب لکھتے ہیں کہ:

رات کو آنکھیں بند کرکے لیٹتا اور جہاں جی چاہتا چلا جاتا۔ آنکھیں بند کرتے ہی نظر آتا کہ میں اُڑ رہا ہوں۔ بالکل بادل کے ٹکڑے کی طرح، نیچے باغات، میدان، دریا اور پہاڑ گزرتے چلے جارہے ہیں۔ بخوبی یاد ہے کہ ایک مرتبہ میں مردان سے شب میں آنکھیں بند کئے عالم تصور میں اُڑا اور کراچی پہنچ گیا۔ کراچی پہنچ کر خیال آیا کہ لاؤ سفر حج بھی کرلیں۔ خیال آیا کہ پانی کے جہاز سے چلا جائے۔ میں کراچی پر پرواز کررہا تھا، مگر سمندر نظر نہیں آرہا تھا، بہت مشکل سے سمندر میں ایک جہاز رواں

دواں تھا۔ جوں ہی خیال آیا کہ جہاز پر سوار ہوجاؤں، سلسلۂ تصور ٹوٹ گیا اور میں پھر رابطہ قائم نہیں کرسکا اپنی بدنصیبی پر افسوس ہوا۔ ایک مرتبہ عالم تصور میں اُڑتے ہوئے عرب کی فضا میں پہنچ گیا۔ کھجور کے درخت اور نخلستان نظر آئے، پھر رابطہ ٹوٹ گیا۔ ایک مرتبہ آپ سے ذہنی رابطہ پیدا کرنے کی کوشش کی، لیکن ایسا لگا کہ میرے خیال کی لہریں آپ کے دماغ سے ٹکرا کر واپس آرہی ہیں۔ آپ جاگ رہے تھے، مگر کسی کام میں مصروف تھے۔ ایک بات اور عرض کروں کہ پرواز کی یہ کیفیت شب میں بحالت غنودگی طاری ہوتی ہے۔ میں نے بیداری کے وقت کوشش کی مگر ناکام رہا۔

یہ بھی عرض کردوں کہ چاندنی میں اپنے سائے پر توجہ مرکوز کرتا اور پھر آسمان کی طرف دیکھتا تو اپنے سائے کو سر پر جھولتے پاتا۔ یہ سموچے آدمی کا خاکہ تھا جو فضائے آسمانی میں نظر آتا تھا۔ ابتداء میں یہ سایہ کالا تھا۔ پھر اس کا رنگ بدلنا شروع ہوا اور پھر یہ سفید یا چاندنی کی طرح کا ہونے لگا۔ حتیٰ کہ ایک روز سایہ باقی آسمان سے بہت نمایاں ہوگیا خیال آیا کہ: میں یہاں اور یہ وہاں۔

خیال آتے ہی روشن سائے میں حرکت پیدا ہوئی۔ وہ فضا سے زمین پر اُترنے لگا۔ مجھ سے چند گز کے فاصلے پر کھڑا ہوگیا، پھر قریب آیا اور مجھ میں سما گیا۔"

(مکتوب 27، ستمبر 1970ء)

☆☆☆

نقش بندی کا طریقہ

میں نے عرض کیا تھا کہ مابعد النفسیات والے اپنے نظریات کے تحت مراقبہ کو ذہنی امراض کے علاج ، دماغی قوتوں کی ترقی، نفسیاتی، صحت مندی، حافظے کی بہتری ، یادداشت کی بحالی، خود اعتمادی، قوتِ ارادہ کی نئی تنظیم اور نفس کی وجدانی صلاحیتوں کی بیداری کے لئے استعمال کرتے ہیں۔لیکن تصوف کے مختلف سلسلوں (قادریہ، چشتیہ، صابریہ وسہروردیہ وغیرہ) میں مراقبے کا ایک ہی مقصد ہے۔ نفسِ جزوی (یعنی انسان) کا تعلق براہ راست نفسِ کلی (حقیقت مطلق) سے قائم ہوجائے۔

خالد ترک رقم طراز ہیں کہ:

''میں نقش بندیہ مجددیہ سلسلے سے وابستہ ہوں۔ اس طریقے کا مراقبہ تمام خصوصیتوں کا جامع ہے۔ مراقبۂ موت، مراقبۂ فنا، مراقبۂ معیت ذات، مراقبہ احدیت، مراقبۂ حضوری، اللہ تعالیٰ سلسلہ نقشبندیہ کے لوگوں کو رحمت کی چادروں میں ڈھانپے خصوصاً میرے پیرومرشد ڈاکٹر غلام مصطفیٰ صدر شعبۂ اُردو، سندھ یونیورسٹی کو، کہ یہ سب اُن ہی کا فیض ہے۔ میں اس طرح مراقبہ کرتا ہوں کہ بزرگوں کی روح مبارکہ پر فاتحہ پڑھ کر اور ایصال ثواب کرکے، اپنے قلب کی طرف توجہ اور اس حدیث کا تصور کرتا ہوں کہ مومن کا قلب عرش الٰہی ہے۔ قلب بے شک مکان اور زمانے کا پابند اور سمتوں میں گھرا ہوا ہے، مگر اللہ ہر قید، ہر سمت اور ہر جست سے بری اور پاک ہے۔ قلب، مکان اور لامکان کا برزخ (ملنے کا نقطہ) ہے۔ حقیقت مطلق آسمان اور زمین میں نہیں سما سکتی۔ مگر قلب مومن میں سما جاتی ہے، یہ ہوتا ہے میرا سلسلۂ تصور۔ آنکھیں بند ہوتی ہیں۔

کمرے میں تاریکی ہوتی ہے اور مکمل تنہائی۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیتا ہوں۔ رفتہ رفتہ جسم سے بے تکلفی ہوجاتی ہے اور ایسا لگتا ہے کہ میں قلب میں جلوہ گر ہوں ہر چیز فنا ہوچکی ہے۔ جسم بھی مرچکا ہے اور صرف ''دل زندہ'' ہے، باقی ہے کہ عرش الٰہی ہے۔ مراقبۂ میت کا تصور یہ ہے کہ آنکھیں بند کرکے، مردے کے چہرے کا تصور کرنا چاہئے۔ یعنی یہ مرحوم کی صورت سامنے ہے۔ پھر یہ تصور کرے کہ میں قبر کے اندر موجود ہوں۔ رفتہ رفتہ اس تصور سے مراقبہ کرنے والے پر بے خودی طاری ہوجاتی ہے۔ اس بے خودی کے عالم میں مردے سے ملاقات ہوجائے گی۔ میرا تعلق حضرت مولانا عبید اللہ سندھی اور حضرت شیخ الہند رحمتہ اللہ علیہ سے ہے۔ رمضان المبارک میں بحالتِ خواب حضرت مولانا عبید سندھی سے ملاقات ہوئی۔ انہوں نے مجھے وحدت الوجود کا نکتہ سمجھایا۔''

مشتاق اللہ قریشی ایرانی (ضلع مظفر گڑھ) رقم طراز ہیں کہ:

''بصارت کی حس اس قدر نازک ہوگئی ہے معمولی روشنی چاندنی کی طرح نظر آتی ہے۔ جس چیز کو دو منٹ دیکھ لوں تو آنکھیں بند کرنے پر اس کی تصویر دیر تک نظر آتی ہے۔ پھر نظر کا دائرہ وسیع ہوجاتا ہے اور نہ جانے کہاں کہاں کے مناظر نظر آنے لگتے ہیں۔ مثلاً دریا، سمندر، سمندر میں جہازوں کی قطاریں، ہوائی جہاز اور کشتیاں وغیرہ۔ ان میں آدمی بھی چلتے پھرتے نظر آتے ہیں، لیکن نہ تو ان کے لباس کی پہچان ہوسکتی ہے، نہ شکل وصورت کی، کیونکہ یہ سارا منظر سفیدی مائل ہوتا ہے۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے گفتگو سے قبل ہی مجھے معلوم ہوجاتا ہے کہ فلاں شخص کیا کہنے والا ہے، دوسرا کیا کہنا چاہتا ہے یا کہنے والا ہے۔ اس صلاحیت کو کشف یا مکاشفے کی صلاحیت کہتے ہیں بعض لوگوں میں جو کہ انتہائی حساس ہوتے ہیں، کسی کوشش کے بغیر، یہ قوت بیدار ہوجاتی ہے۔ بعض سعی وکوشش اور احتیاط وتوجہ سے اس قوت کو بیدار کرلیتے ہیں۔ بعض لوگوں میں ناگہانی اور شدید جذباتی حادثوں کے سبب کشف کی صلاحیت بروئے کار آجاتی ہے۔ بعض لوگ

اپنے نفس کو اس قدر پاک و منزہ کر لیتے ہیں کہ اُن کا قلب آئینے کی طرح صاف شفاف ہو جاتا ہے اور اس پر کائنات کا عکس پڑنے لگتا ہے۔ روشن ضمیری کی صلاحیت درحقیقت پاکیزگی نفس کا نتیجہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات منظم، باضابطہ اور منطقی تفکر، یعنی سوچ بچار کے باقاعدہ سلسلے کے نتیجے میں مکاشفے کی قوت ابھر آتی ہے۔ مراقبہ درحقیقت منظم اور باقاعدہ سوچ بچار ہی کو کہتے ہیں۔ مراقبہ کا احوال (جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے) یہ ہے کہ ایک خیال کو قدرتی اور طبعی طور پر آگے بڑھنے اور پھلنے پھولنے کا موقع دیا جائے اور توجہ کی ساری قوت صرف اسی ایک خیال پر مرکوز کر دی جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ مراقبے کی کامیابی کے لئے منظم فکر و خیال لازمی ہے۔

☆☆☆

سائنس اور حسنِ اتفاق

اگر آپ نے دنیا کے نامور موجدوں اور ممتاز سائنسدانوں کی سوانح حیات کا مطالعہ کیا ہے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ یہ لوگ تنظیم خیال کی لازوال قوتوں سے مالا مال تھے۔ یورپی سائنسدانوں، مفکروں اور موجدوں میں، گیلیلیو، کوپرنیکس، نیوٹن، مارکونی، ایڈیسن، ایڈنگٹن اور آئن اسٹائن وغیرہ نے ایجاد او رسائنس کی دنیا میں بے مثال کارنامے انجام دیئے ہیں۔ نئی مشینی تہذیب جو جدید سائنس او رٹیکنالوجی کی پیداوار ہے۔ انہی دانشمندانِ مغرب کے دست و بازو کی قوت اور دل او ر دماغ کی صلاحیت سے وجود میں آئی ہے۔ ان بزرگوں پر ہمیشہ مراقبے جیسی کیفیت طاری رہتی ہے۔ سائنس کا کوئی عظیم الشان فارمولا اور ٹیکنالوجی (مشینی ایجادات) کا کوئی حیرت انگیز کارنامہ ایسا نہیں جو کسی ''حسن اتفاق'' کے بغیر وجود میں آگیا ہو۔ یہ جملہ یاد رکھئے کہ ''حسن اتفاق کے بغیر'' حسن اتفاق کسے کہتے ہیں۔ حسن اتفاق کہتے ہیں کسی مسئلے کی نسبت سوچتے سوچتے یکایک ذہن میں اس مسئلے کا ایسا حل آجانا جو پہلے سوچنے والے کے وہم و گمان میں بھی نہ تھا۔ نیوٹن بہت عرصے سے زمین کی حرکت کے بارے میں غور کر رہا تھا۔ یکایک زمین پر سیب گرتے دیکھ کر اس کے ذہن نے جست کی اور حرکت کا راز سمجھ میں آگیا۔ یکایک ذہن کا جست کر کے ایک مسئلے سے دوسرے اہم ترین مسئلے (شرط یہ ہے کہ دونوں مسئلے ایک ہی سلسلۂ خیال کی کڑی ہوں) کی طرف پہنچ جانا ہی حسن اتفاق ہے جو اکثر سائنسدانوں اور اکثر موجدوں کو...... سوچتے سوچتے پیش آتا رہتا ہے۔ سائنس دان اور موجد کی سوچ بے قاعدہ، غیر منظم، پراگندہ، بے ترتیب اور بکھری بکھری نہیں

ہوتی بلکہ اس کی فکر میں ربط پایا جاتا ہے، کیونکہ سائنس کی بنیاد ہی ایسی فکر پر ہے جو منطقی اور مربوط ہو۔ مثلاً سائنسدان جب روشنی کے سفر کے کسی قانون (مثلاً یہی قانون کہ روشنی کس طرح سفر کرتی ہے) غور کرنے بیٹھے گا تو نہایت ضابطے اور قاعدے کے ساتھ یکے بعد دیگرے روشن چیزوں کا تصور شروع کردے گا۔ فرض کیجئے کہ رئیس امروہوی ہی کسی معجزے کی بناء پر سائنس دان بن جاتا ہے اور روشنی کی حرکت کا کوئی فارمولا دریافت کرنا چاہتا ہے، تو میں اپنی سوچ کا سلسلہ کس طرح شروع کروں گا، اس طرح کہ پہلے کسی روشن چیز کا تصور کروں گا۔ مثلاً بجلی کا بلب، شمع کی لو، اپنی توجہ کو سمیٹنے اور دماغ کو ایک مرکز پر لانے کے لئے مناسب بلکہ ضروری ہوگا کہ میں روشنی پر سوچ بچار کرنے سے قبل اپنی آنکھیں بند کرلوں گا۔ گہری سوچ کے عالم میں آنکھیں خودبخود بند ہوجاتی ہیں۔ آنکھیں بند کرنے کے بعد، میں شمع کی لو کا تصور قائم کروں گا، یہ شمع جل رہی ہے۔ اس کی لو کتنی سیدھی اور سڈول ہے اس میں کتنی چمک دمک ہے؟ ارے! شعلۂ شمع میں تو کچھ رنگ بھی ہیں۔ کچھ دودھیا، کچھ سنہری، کچھ زرد، کچھ سرخ، چند منٹ تک آنکھیں بند کئے محویت اور دماغی یکسوئی کے ساتھ شمع کے شعلے۔ اس کی حرکت اور رنگ پر غور کرتا رہوں گا۔ پھر میری فکر کا سلسلہ اور آگے بڑھے گا۔ شمع سے جست کرکے میری توجہ برقی قمقمے کی طرف جائے گی جو گھر کے ہر کمرے میں روشن ہے۔ بجلی کی تیز کرنیں نکل رہی ہیں۔ بلب سے سلسلۂ خیال کراچی کی سڑکوں کی طرف منتقل ہوگا اور یہ شعر خودبخود حافظہ سے برآمد ہوجائے گا کہ:

یہ شام اور روشنی کی یہ قطاریں
اُداسی اور گہری ہوگئی ہے

شام کی روشنی، چاند کی چاندنی کی یاد دلائے گی اور عجب نہیں کہ ذہن میں یہ تازہ ہوجائے کہ:

عروج ماہ ہے اور مقبروں پر — ابد کی چاندنی چھٹکی ہوئی ہے

روشنیوں کا سفر

روشنی کے بارے میں میری فکر درجہ بہ درجہ قدم بہ قدم آگے بڑھ رہی ہے، روشنی کا سفر جاری ہے۔ شمع کی لو، بجلی کا بلب اور روشنی کی قطاریں۔ اس تلازمۂ خیال اور مشابہت تصور کے قانون کے تحت ممکن ہے کہ چراغاں کا منظر، سامنے آجائے۔ برقی قمقموں سے ڈھکی ہوئی عمارتیں۔ چند منٹ تک میرا ذہن روشنیوں کے اس ہجوم میں چکر لگاتا رہے۔ پھر اپنی فکر کو اور آگے بڑھاؤں گا یا وہ خود قدرتی کشش خیال کے تحت آگے بڑھ جائے گی۔ تب پہلی تاریخ کا چاند نگاہ باطن کے سامنے چمکنے لگے گا۔ رفتہ رفتہ اس ننھے منے چاند کا........ قد بڑھے گا اور آہستہ آہستہ یہ چودھویں رات کا چاند بن کر ذہن کی نگاہوں کے سامنے چمکنے دمکنے لگے........ چاند کا چکر کاٹنے کے بعد توجہ ستاروں کی نورانی صفوں سے گزرے گی۔ یہ مریخ ہے، یہ زہرہ ہے یہ مشتری ہے اور یہ ہے بزم کواکب سے گزر کر توجہ کا مرکز سورج قرار پائے گا۔ نظام شمسی کا خدا، ستاروں کا دیوتا، سورج، فطرت کا سب سے زیادہ درخشاں مظہر۔ آپ نے دیکھا کہ روشنیاں کس طرح سفر کررہی ہیں۔ پندرہ منٹ میں میری فکر نے اربوں سنکھوں میل کا فاصلہ کس طرح طے کرلیا اور ذہن کہاں سے کہاں پہنچ گیا۔

انجم ہیں خلاء میں پابہ جولاں
سورج بہ [illegible] سے پابہ زنجیر

ذہن کے اس سفر کے دوران ایک مسئلے سے جست کرکے سائنس دانوں اور موجدوں کا دماغ کسی ایسے نکتے کی طرف پہنچ جاتا ہے۔ جو پہلے سے اُن کے وہم وگمان

میں بھی نہیں ہوتا۔ دنیا کی تمام ایجادیں اور سائنس کے بڑے بڑے کارنامے اس مرتب ذہنی جست اور منظم دماغی پرواز کے طفیل ظہور میں آئے ہیں۔ سائنس ٹیکنالوجی کے مباحث کو چھوڑیئے۔ ہم خود اپنی روزمرہ کی زندگی میں کسی مسئلے کے پہلوؤں پر غور کرتے کرتے بھٹکتے بھٹکتے، اِدھر اُدھر چکر لگاتے ہوئے آخر کار اس نتیجے پر پہنچ جاتے ہیں جس کا پہلے تصور بھی نہ تھا۔ کسی مسئلے پر باضابطہ سوچنا، باقاعدہ غور وفکر کرنا ''مراقبہ'' کہلاتا ہے اور اسی باضابطہ سوچ بچار کے درمیان کسی انقلابی نتیجے پر پہنچ جانا ''مکاشفہ'' کہلاتا ہے۔

تصوف کی دنیا میں انسان کی حقیقت زندگی کی خاطر کائنات کی مقصدیت اور حقیقت مطلق کا مراقبہ کیا جاتا ہے۔ حقیقت مطلق کہ یہ جو آجائے، ہمیں ہر رنگ، ہر روپ.......... میں اتنی حقیقتیں نظر آئیں اور پھر آنکھ سے اوجھل ہوجائیں ان کی جڑ کیا ہے؟ یہ سب شاخیں کہاں سے نکلتی ہیں۔ ان تمام جلوؤں، منظر اور ہنگامہ آرائیوں کے پیچھے وہ ایک حقیقت کون سی ہے، جس کا پرتو ہر آئینے میں رہا ہے۔ ہم کیا ہیں؟ کیوں ہیں؟ کہاں سے آئے ہیں، کہاں چلے جائیں گے۔ یہ کائنات کیا ہے؟ کہاں سے آئی ہے؟ کہاں چلی جائے گی؟ پھر اس کائنات سے ہمارا رشتہ ہے؟ کیوں ہے؟ کیسے؟ کب سے ہے؟ کب تک ہے؟ یہ تمام مسئلے ہمیشہ سے فلسفے کے لئے دعوتِ مراقبہ رہے ہیں۔

ریاض دہر سے اے دوست! سرسری نہ گزر
روش روش ہے تحیر فروش و بوقلموں
ہر ایک گل کی جبیں پہ لکھا ہوا ہے کیا؟
ہر ایک غنچے کے دل میں کھدا ہوا ہے کیوں؟

صوفی اس حقیقت پر مراقبہ (باقاعدہ سوچ بچار) کرے گا کہ...... اللہ نور السمٰوٰت والارض یعنی آسمانوں اور زمینوں میں اللہ کا نور ہے۔ اس مراقبے کے دوران صوفی کے قلب پر نور حقیقت کی تجلیاں وارد ہوں گی اور وہ ''مکاشفہ حق'' کی منزلوں تک پہنچ جائے گا۔ سائنسدانوں کے مراقبے کا انداز مختلف ہوگا۔ وہ روشنیوں کے

وجود اور ان کی حقیقت پر غور کرتے کرتے، سوچتے سوچتے سلسلہ کو آگے بڑھاتے بڑھاتے الیکٹران، نیوٹران اور فوٹان (منور ذات) کی بناوٹ حرکت اور عمل کے متعلق کوئی نیا انکشاف کرکے دنیا کو حیرت زدہ کرے گا، یہ ہے سائنسدانوں کا مراقبہ۔

جب میں بھی اپنی زندگی کی ناکامیوں پر نظر ڈالتا ہوں۔ محرومیوں کا بنیادی سبب تلاش کرتا ہوں تو ایک ہی چیز ہر پھر کر سامنے آتی ہے۔ وہ یہ کہ میں نے جب بھی کسی مسئلے کے بارے میں غیر منظم، بے ضابطہ اور بے دلی کے ساتھ سوچا۔ اس مسئلے کو حل کرنے میں ناکام رہا۔ لیکن جب فکری پلاننگ یا ذہنی منصوبہ بندی کے ساتھ کسی گتھی کو سلجھانے کی کوشش کی، نہایت آسانی کے ساتھ وہ عقدہ سلجھ گیا۔ جس شخص کا ذہن منظم طور پر سوچ نہیں سکتا۔ وہ کبھی منظم عمل پر قادر نہیں ہوسکتا۔ جوتے کی تجارت شروع کرنے سے قبل جوتے کی تجارت کے بارے میں پوری معلومات حاصل کرکے اس سارے معاملے پر باقاعدگی کے ساتھ غور کرنا چاہئے، تاکہ آپ پر کوئی کامیاب تجارتی نکتہ منکشف ہوسکے۔ اگر آپ قاعدے اور تنظیم کے ساتھ نہیں سوچتے تو جوتے کی تجارت چلنے سے رہی۔

☆☆☆

فکری منصوبہ بندی

فکری منصوبہ بندی کہتے ہیں، آہستہ آہستہ ایک مسئلے کے تمام پہلوؤں پر یکے بعد دیگرے نظر ڈالنا۔ اس طرح آپ کو نہ صرف مستقبل بلکہ اپنے ماضی کے بارے میں بھی حیرت انگیز انکشافات ہوں گے۔ ماضی کے الجھے ہوئے مسئلوں پر غور کرنے کو محاسبہ کہتے ہیں اور مستقبل کے ذہنی جائزے کو مراقبہ۔ اس کا طریقہ ایک مرتبہ پھر عرض کردوں۔ دس یا بارہ گہرے گہرے سانس لے کر (بہتر ہے کہ سانس کھینچنے اور خارج کرنے کے عمل، ناک کے سوراخوں سے کیا جائے، کیونکہ سانس کی قدرتی گزرگاہ، منہ نہیں ناک ہے) دیوار سے سہارا لے کر بیٹھ جائیے یا اطمینان سے لیٹ جائیے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے اور آنکھیں بند کرکے ذہن کو ایک مرکز پر لانے کی کوشش کیجئے، آپ اپنا محاسبہ (ماضی کا جائزہ لینا) کرنا چاہتے ہیں۔

مجھے بات بات پر غصہ کیوں آتا ہے؟

آپ یہ سوال اپنے ذہن میں کیجئے۔ جب یہ سوال ''مجھے بات بات پہ غصہ کیوں آتا ہے؟'' ذہن میں قائم ہوجائے تو اس خاص بات کا تصور کریں جس بات پر آپ کو فوری تاؤ آجاتا ہے۔ جب وہ بات سامنے آجائے تو اس اشتعال انگیز بات سے تعلق رکھنے والی تمام باتوں پر یکے بعد دیگرے سوچنا شروع کردیجئے۔ اگر چائے میں پتی کم ہو تو مجھے بے اختیار جھنجھلاہٹ ہونے لگتی ہے۔ اب میں چائے کی پتی اور جھنجھلاہٹ پر باقاعدہ سوچ بچار شروع کردیتا ہوں۔ چائے پکانے والا احمق ہے، بار بار کہہ چکا ہوں کہ چائے میں پتی زیادہ ڈالا کر۔ مگر وہ میرے حکم کی تعمیل نہیں کرتا، کیوں نہیں کرتا۔ اس

لئے کہ مجھ سے نہیں ڈرتا، مجھ سے کیوں نہیں ڈرتا۔ اس لئے کہ میری شخصیت کمزور ہے۔ میں تحکم سے کام نہیں لے سکتا اور ایک چائے پکانے والا ہی کیا؟ دوسرے گھر والے بھی میری پروا نہیں کرتے۔ اس ترتیب سے مجھے اپنے سلسلۂ خیال کو آگے بڑھانا اور ماضی کی طرف چلنا چاہیے۔ رفتہ رفتہ پتہ چلے گا کہ چائے کی پتی پر غضبناک ہونے کا تو ایک بہانہ ہے۔ غصے کی اصل وجہ کچھ اور ہے۔ یہ ''وجہ'' ماضی کے واقعات میں چھپی ہوئی ہے۔ اب میں سوچنا شروع کرتا ہوں کہ چودہ سال کی عمر میں مجھے کن کن باتوں پر غصہ آجایا کرتا تھا؟ اور بارہ سال کی عمر میں؟ اور دس سال کی عمر میں اور آٹھ سال کی عمر میں؟ یہاں تک کہ سوچتے سوچتے بچپن کے ابتدائی دور، پانچ سال کی عمر میں پہنچ جاتا ہوں۔ پچھلی زندگی کی فلم، باطن کی نگاہوں کے سامنے سے گزر رہی ہے۔ یکے بعد دیگرے غصے کے اسباب سامنے آرہے ہیں۔ چار یا پانچ سال کی عمر میں مجھے غصہ اس لئے آتا تھا کہ امی ہر وقت چھوٹے بھیا کو گود میں چڑھائے چڑھائے پھرتی تھیں۔ انہوں نے مجھے بالکل نظر انداز کردیا تھا۔ اس طرح چھوٹے بھیا کے مقابل میری شخصیت دب گئی تھی۔ میری انا کہ میں ہوں، کچل کر رہ گئی تھی۔ میں جلاتا تھا، جھنجھلاتا تھا، روتا تھا، کھلونے توڑ پھوڑ کر پھینک دیتا تھا۔ غرض اس ترتیب پر غور کرنے سے میرا ذہن بات بات پر جھنجھلانے اور شور مچانے کی تہہ تک پہنچ جائے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ چائے کی پتی قصوروار نہیں، غصے کا بنیادی سبب یہ ہے کہ دوسرے بھائی کی ولادت کے بعد، میری قدر کم ہوگئی تھی۔ اس کی تلخی اور اشتعال انگیزی اب تک لاشعور میں بیٹھی ہوئی ہے۔ جمی ہوئی ہے اور اس گہری دبی ہوئی غصے کی کیفیت نے ایک بہانہ اپنے اخراج کا تلاش کرلیا ہے اور وہ بہانہ ہے کہ چائے میں پتی کم کیوں ڈالی گئی۔ یقین کیجئے کہ اس محاسبے کے بعد مجھے اپنا تمام غصہ بے معنی نظر آنے لگے گا، اور اب میں نہ ہر چائے پکانے والے پر، جی کی بھڑاس نکالوں گا، نہ چائے دانی کی شامت آئے گی کیونکہ غصے کا اصل سبب شعور میں گیا۔ جو حال میرے غصے کا ہے۔ وہی حال آپ کی مایوسی، احساس کمتری، آپ کی بے اعتقادی، آپ کے وہم،

آپ کی نفرت، آپ کے حسد اور آپ کے خوف کا ہے۔ ان میں سے ہر مزاجی کیفیت کی جڑ کہیں دور بچپن کے کسی تجربے میں چھپی ہوئی ہے۔ آپ کسی معالج نفسیات سے تحلیل نفسی نہیں کراسکتے، نہ کرائیے۔ آپ خود اپنے معالج بن جائیے۔ دس، بارہ گہرے سانس لیجئے۔ متبادل طرز تنفس یا استغراق کی کوئی مشق کرتے ہیں، تو سبحان اللہ سونے پر سہاگہ۔ نہیں کرتے تب بھی محاسبہ ماضی کی مشق ضرور کیجئے۔ وہی طریقہ سانس لے کر آرام سے آنکھیں بند کرکے بیٹھ جائیے یا لیٹ جائیے، اور ایک سوال قائم کرکے مثلاً میں کیوں احساس کمتری میں مبتلا ہوں۔ اس سوال کے گرد ذہن کو چکر لگانے دیجئے۔ آہستہ آہستہ آپ کی توجہ اپنے ماضی کی طرف مبذول ہوجائے گی۔ چودہ سال کی عمر، دس سال کی عمر، چھ سال کی عمر۔ اس زمانے کے جتنے واقعات یاد آجائیں، سب پر غور کیجئے۔ ذہن میں یہ تصور قائم رہے کہ آپ کو اپنے احساس کمتری کا بنیادی سبب معلوم کرنا ہے۔ ذہن اس نقطے سے بھٹکنے نہ پائے۔ اسی ایک پوائنٹ سے چمٹا رہے، مگر سوچ کے دائرے خود بخود وسیع تر ہوتے چلے جائیں۔ یہاں تک کہ آپ اپنے ماضی میں گھس جائیں، وہیں کہیں احساس کمتری کا چور چھپا بیٹھا ہوگا۔ جوں ہی وہ چور پکڑا گیا، آپ کے نفس میں چبھا ہوا کانٹا نکل گیا۔ یہ بات طے ہے، یہ تو ہوا ماضی کا محاسبہ۔ اب آیئے مراقبے کی طرف۔ مستقبل کے مراقبے کی طرف، یاد رکھئے کہ ماضی کا محاسبہ پچھلی کمزوریوں کے متعلق ہوا کرتا ہے اور مراقبہ مستقبل کی کامرانیوں کی نسبت، یہ فرق ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے۔ مثلاً آپ نے ایک ہفتے میں اس بات کا محاسبہ کیا مجھے غصہ کیوں آتا ہے؟ اس کا ابتدائی سبب کیا ہے۔ بات بات پر جھنجلانے کی عادت مجھے راسخ کس طرح ہوگئی۔ محاسبۂ ماضی کے دوران آپ نے نفس کا چور پکڑلیا۔ اب آپ کا ذہن صحت مند ہے۔ اب آپ ذہن میں بدمزاجی کے بجائے خوش مزاجی، افسردگی کے بجائے شگفتگی، آزردگی کے بجائے خندہ روئی اور سختی و درشتی کے بجائے نرمی اور تبسم کا تصور قائم کیجئے۔

☆☆☆

گلاب کا پھول

خندہ روئی اور شگفتگی ٹھوس چیزیں نہیں، جن کا تصور یا امیج ذہن میں قائم ہوسکے، لہٰذا پھول کی تصویر ذہن میں قائم کیجئے کہ وہ شگفتگی اور خندہ روئی مسکراہٹ اور تازگی کی تصویر اور اس کی تمثیل (امیج) ہے۔ یہ گلاب کا پھول ہے کتنا خوبصورت اور کس قدر دلکش؟ سفید گلاب، سرخ گلاب، سیاہ گلاب، دودھیا رنگ کا گلاب، گہرے سبز رنگ کا گلاب۔ غرض گلاب کے جتنے رنگ تصور میں آسکیں آنے دیجئے۔ سب کا یکے بعد دیگرے تصور کیجئے۔ یہ گلاب کی منہ بند کلی ہے۔ سبز ٹہنی پر کس قدر اچھی لگ رہی ہے۔

ہم نے دیکھی شگفتگی گل کی
آپ کا عالم جوانی ہے

آنکھیں بند کئے ہوئے گلاب کی ناشگفتہ کلی کا تصور ذہن میں قائم رکھئے۔ اب آپ کا سلسلۂ خیال جس کا تعلق گلاب سے ہے۔ آہستہ آہستہ مگر مستقل طور پر آگے بڑھ رہا ہے۔ یہ کلی دھیرے دھیرے کھل رہی ہے۔ اس کی نرم، نازک اور رنگین پتیاں پھیل رہی ہیں۔ یہ کلی آہستہ آہستہ پھول بنتی جارہی ہے۔ اس سے خوشبو اور رنگ کی لہریں نکل رہی ہیں۔ اب گلاب کے پھولوں کی پوری کیاریاں اور پھلواریاں آپ کے سامنے ہیں۔ پھول ہنس رہے ہیں، کلیاں مسکرا رہی ہیں، غنچے چٹک رہے ہیں۔ شگوفے مہک رہے ہیں، سبزہ مہک رہا ہے۔ گلاب کے ہنستے ہوئے پھول سے جست کرکے آپ کا تصور ہنستے ہوئے گلابی چہروں کی طرف جاتا ہے، اور میرؔ کا شعر یاد آجاتا ہے۔

نازکی اُس کے لب کی کیا کہیے
پنکھڑی اِک گلاب کی سی ہے

پھر ہنستی ہوئی صبح، مسکراتے ہوئے ستارے، جگمگاتا ہوا چاند، یہ سب خوش مزاجی، تازگی، شگفتگی اور خندہ روئی کی علامتیں ہیں۔ ان تمام علامتوں کو یکے بعد دیگرے ذہن میں لائیے۔ اسے کہتے ہیں تازگی اور شگفتگی کا مراقبہ۔ جس کا تعلق مستقبل سے ہے، یعنی آپ بھی کل سے اتنے خوش مزاج اور شگفتہ رو بن جائیں گے۔ جتنا خنداں وفرحاں آج گلاب کا پھول ہے۔ اس مراقبے کے دوران آپ پر، خوش مزاجی، تبسم، امید، اعتماد، عزم، کامیابی اور انسانی عظمت کے بارے میں کسی ایسے نکتے کا انکشاف ہوگا جیسا انکشاف دنیا کے ممتاز سائنس دانوں، موجدوں، مفکروں اور شاعروں پر قاعدہ غور وفکر کے سبب سائنس، طبیعات، ٹیکنالوجی، فلسفے اور شعر کی دنیاؤں میں ہوتا ہے۔ شعر گوئی کا عمل تو باقاعدہ مراقبے کی حیثیت رکھتا ہے۔ غالبؔ کہتے ہیں کہ:

آتے ہیں غیب سے یہ مضامین خیال میں
غالبؔ صریر خامہ نوائے سروش ہے

صریر خامہ کہتے ہیں کاغذ پر قلم چلنے کی آواز کو! اور نوائے سروش صدائے غیب ٹھہری۔ تو یہ نوائے سروش فکرِ سخن کی روشنی میں شاعر کو گاہے گاہے سنائی دیتی اور شعر کو سحر میں اور بیان کو الہام میں تبدیل کر دیتی ہے، فکرِ سخن درحقیقت مراقبے ہی کو کہتے ہیں۔

بیٹھے رہیں تصور جاناں کیے ہوئے

ہاں، ایک بات اور یاد رکھئے۔ محاسبے کے دوران بھی مراقبے کے درمیان بھی، ذہن بار بار ادھر اُدھر بھٹکتا رہے گا، بھٹکنے دیجئے۔ آپ کی کوشش یہی ہو کہ توجہ کی ساری قوت سمٹ سمٹا کر ایک ہی پوائنٹ (نقطے) پر مرکوز رہے۔ اگر کوئی دوسرا خیال آتا ہے تو آنے دیجئے اور گزر جانے دیجئے۔ پھر ساری توجہ صرف اسی ایک نقطے پر لگا دیجئے۔ یہ عمل بار بار کرنا پڑے گا۔ یہ بے حد تکلیف دہ کام سہی، لیکن ذہن کو منظم سوچ بچار کی عادت ڈلوانے کے لئے یہ کوشش ضروری ہے، خیال بہت بڑی قوت ہے۔ اتنی بڑی قوت کہ ہم اس کی لامحدود وسعتوں کا اندازہ بھی نہیں لگا سکتے۔ جس طرح تھپڑ کے مقابلے میں مکا،

یعنی ہاتھ کی پانچوں بندھی ہوئی انگلیوں کی ضرب کاری اور کارگر ثابت ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح پراگندہ خیالی کے بجائے خیالات کو سمیٹ کر جو تصور قائم کیا جاتا ہے وہ انقلاب انگیز ہوتا ہے۔ مولانا جلال الدین رومیؔ رحمتہ اللہ علیہ خیال کی نسبت فرماتے ہیں کہ:

"نیست وش" باشد خیال اندر جہاں
تو جہانے بر خیالے بین رواں
برخیالے صلح شان و جنگ شاں
درخیالے فخر شان و ننگ شاں
آن خیالا تیکہ دام اولیاست
عکس مہ رویان بستان خداست

یعنی اگرچہ خیال جہاں میں ایک بے بود چیز کی حیثیت رکھتا ہے (یعنی نظر نہیں آتا) لیکن ساری دنیا خیال کے بل پر رواں دواں ہے۔ لوگوں کی باہمی صلح اور جنگ ایک نہ ایک خیال پر موقوف ہے، اور خیال ہی سے ان کو فخر یا ندامت ہوتی ہے۔ البتہ ولیوں کے خیالات اور تصورات کا عکس، ذہن کے آئینے میں اس وقت پڑنا شروع ہوتا ہے جب ذہانت کو مشینی طور پر استعمال نہیں، تخلیقی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ عام لوگ مشین کی طرح کام کرتے اور کمپیوٹر کی طرح سوچتے ہیں۔ انسان معمولات اور روزمرہ کے لگے بندھے قاعدوں یعنی "روٹین" کی زندگی بسر کرتے کرتے رفتہ رفتہ مشین کی طرح ٹھس اور ٹھپ ہو کر رہ جاتا ہے۔

☆☆☆

منشیات کا استعمال

ٹھپ ہوجانے اور ٹھس بن جانے کی یہ مشینی کیفیت انسانی ذہن کی ساخت کے خلاف ہے۔ حیوان اور فرشتے ازل سے مشینی زندگی بسر کر رہے ہیں اور ابد تک مشینی زندگی بسر کرتے رہیں گے۔ ابتدائے آفرینش سے آج تک جو فرشتے سجدہ میں پڑے تھے وہ اب تک سجدے میں پڑے ہیں اور آج سے پچاس کروڑ سال قبل جیلی مچھلی یا آٹھ آٹھ پاؤں کی مکڑی کو استاذِ فطرت نے جس قسم کا طرزِ زندگی سکھا دیا تھا۔ وہ اسی ''روٹین'' پر کاربند ہیں۔ لیکن انسان، انسان ہے۔ فرشتہ ہے، نہ ستارہ مچھلی اور جیلی مچھلی، نہ مشین ہے، نہ مکڑی۔ انسانی ذہن ہر میدان میں نت نئے تجربے کرتا رہتا ہے۔ معاشرت اور معاش کا کوئی ایسا گوشہ نہیں جس میں نت نئی تجربے کاری کا عمل جاری نہ ہو۔ زندگی کا ہر گوشہ انسانی تجربہ گاہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ کارخانہ فطرت کی حیثیت لیبارٹری کی سی ہے اور انسانی ذہن اس لیبارٹری میں ماہر کیمیا کی طرح ہر مواد کا تجربہ کرتا رہتا ہے۔ ان میں سے بعض تجربے مفید ہیں اور بعض مضر۔ جب ہمارے اعصاب مشین کی طرح کام کرتے کرتے تھک جاتے ہیں تو ہم کوئی ایسا ''شغل'' چاہتے ہیں، جس کا تعلق روزمرہ کی زندگی یعنی (ROTINE) سے نہ ہو۔ ذہن کی اس جدت پسندی اور تجربہ پسند صلاحیت کی کوکھ سے تمام علوم، تمام فنون اور تمام معاشروں، تمام تہذیبوں اور تمام ایجادوں نے جنم لیا ہے اور بعض جرائم بھی اسی بوریت اور بیزاری کو دور کرنے کے لئے کئے جاتے ہیں۔ جو مشینی طرز زندگی کے سبب ذہن پر طاری ہوجاتی ہے۔ انسان نشہ آور دواؤں کا استعمال بھی اسی لئے کرتا ہے کہ ذہن کو عام رُخ سے ہٹا کر نئی سمت میں موڑ سکے۔ پان، زردہ، تمباکو،

چائے، کافی اور شراب کے نقصان دہ اثرات پر اتنا کچھ لکھا گیا ہے اور اس ضمن میں اتنی بار کینسر یعنی گلے، منہ، جگر، معدے اور آنتوں کے سرطان کا ذکر کیا گیا ہے کہ پڑھتے پڑھتے اب ان مضامین سے گھن آنے لگتی ہے۔ لوگ یہ تو بڑی ڈھٹائی سے کہہ دیتے ہیں کہ تمباکو نوشی سے سرطان پیدا ہونے کا امکان ہے، لیکن یہ نہیں بتاتے کہ آخر سگریٹ پیتے کیوں ہیں؟ تمباکو کا دھواں کوئی خوش ذائقہ چیز نہیں، اس سے پیٹ نہیں بھرتا، پیاس نہیں بجھتی، وزن میں اضافہ نہیں ہوتا، پھر سگریٹ کے مصارف الگ! بااین ہمہ لوگ پیسے خرچ کر کے سگریٹ خریدتے اور اس کی طلب میں بولائے پھرتے ہیں۔

تو کیوں؟

جب تک سگریٹ، چائے، قوامی پان اور شراب کے خلاف جہاد کرنے والے اس ''کیوں'' کا جواب نہ دیں گے، وہ اس عہد بلکہ عہدِ زندگی کی اہم ترین، ذہنی اور نفسیاتی حقیقت کے ساتھ انصاف نہیں کر سکتے۔ میں نے عرض کیا تھا کہ محرک اور نشہ آور چیزوں کا استعمال روٹین کی زندگی یا ذہن انسانی کے میکانیکی عمل کے خلاف ایک بغاوت کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہم جب کام کرتے کرتے اُکتا جاتے ہیں تو گانے گنگنانے، شعر سننے، رقص کرنے، تصویریں دیکھنے اور دوسری تفریحات کو جی چاہتا ہے۔ اگر بقدرِ ذوق تفریحات میسر نہ ہوں اور منشیات و محرکات (مثلاً چائے اور سگریٹ) آسانی کے ساتھ دستیاب ہو سکتے ہوں تو ان کی طرف راغب ہونے لگتے ہیں ذہنی تھکن، دماغی بوجھ، نفسیاتی کشمکش پس و پیش کی حالت، یکساں ماحول سے اُکتا جانا۔ یک رنگ کاموں سے تھک جانا، یہ تمام زندگی کی عملی حقیقتیں ہیں جن سے ہر شخص دوچار ہوتا ہے ان سنگین لمحوں سے عارضی فرار حاصل کرنے کے لئے وہ بہت سے ہنگامے کھڑے کر دیتا ہے۔

مرزا غالبؔ نے جب یہ کہا تھا کہ:

مے سے غرض نشاط ہے کس روسیاہ کو
اک گونہ بے خودی مجھے دن رات چاہیے

تو انہوں نے ایک بڑے اہم نفسیاتی نکتے کی طرف اشارہ کیا تھا۔ مے یعنی شراب ہمیشہ نشاط آوری اور فرحت و انبساط کے لئے استعمال نہیں کی جاتی، بلکہ گاہے گاہے "بے خودی" کی حالت طاری کرنے کے لئے الکحل کے چند قطرے زہر مار کر لئے جاتے ہیں۔

بہت قاتل ہے زہرناک لیکن کیا علاج اس کا
کہ اکسیرِ غمِ آفاق ہے یہ زہرناک اب تک

بے خودی کی حالت بھی انسانی ذہن ہی کا ایک تقاضا ہے۔ جب شعور ذات کی خلش حد سے گزر جاتی ہے تو انسان چند لمحے کے لئے خود اپنے آپ کو بھول جانا چاہتا ہے۔ خود آگہی بھی درحقیقت حساس دل کے لئے روحانی عذاب سے کم نہیں۔

مرے قریب نہ آ، اے بہشتِ بے خودی!
خود آگہی کے جہنم میں جل رہا ہوں میں

پرانے زمانے کے لوگ خود آگہی کے کرب مسلسل سے نجات پانے کے لئے اور بے خودی کی کیفیت طاری کرنے کے لئے چرس، افیون، بھنگ، افیون کے بعض مرکبات اور شراب وغیرہ استعمال کرلیا کرتے تھے۔ لیکن اب نفسیاتی اور فعلیاتی تحقیقات کی روشنی میں بے شمار نیند لانے والی، تشویش کو رفع کرنے والی، سرور پیدا کرنے والی اور تنویمی خواب طاری کردینے والی دوائیں بازار میں آگئی ہیں جنہیں بے دریغ استعمال کیا جاتا ہے۔ صرف کراچی میں دوا کے ذریعے عادی نشہ کرنے والوں کی تعداد ایک لاکھ سے کم نہ ہوگی۔ جب روز مرہ کی لگی بندھی زندگی بسر کرتے کرتے جسمانی اعضاء چٹخنے لگتے ہیں، ذہن کی رفتار سُست ہونے لگتی ہے۔ دماغ بوجھل بوجھل سا ہوجاتا ہے۔ طبیعت کند ہوجاتی ہے، تو ہم نفس اور جسم کی فرسودہ مشین کو متحرک کرنے اور منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے نئے نئے مشغلوں کی طرف بے اختیار متوجہ ہو جاتے ہیں۔ یہ بے اختیار توجہ تعمیری پہلو بھی رکھتی ہے، تخریبی پہلو بھی۔ اس کا تعمیری پہلو، فنونِ لطیفہ، عملی تحقیقات،

تہذیبی سرگرمیوں، سائنسی ایجادوں، اور نئی نئی عملی اور علمی منصوبہ بندیوں کے روپ میں نمودار ہوتا ہے اور تخریبی پہلو جنگ، جرائم، تخریب کاری، مفسدہ پردازی، ہنگامہ خیزی، سماج کے خلاف بغاوت، بے روک ٹوک عیاشی اور منشیات کے استعمال کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ مشینی زندگی کی گرفت جتنی مضبوط ہوگی، جس طرح کہ آج کل یہ صنعتی دور ہے، انسانی ذہن احتجاج اور بغاوت کی اتنی ہی دوررس اور ہمہ گیر شکلیں اختیار کرے گا۔

☆☆☆

صنعتی زندگی کا دباؤ

آج صنعتی زندگی نے ہمیں سچ مچ کی مشین بنا کر رکھ دیا ہے۔ سو (100) میں نوے (90) افراد عجب قسم کے ذہنی خلجان اور دماغی خلل میں مبتلا ہیں۔ سرمایہ دارانہ طرز زندگی، اونچ نیچ، معاشرے میں امیروں، غریبوں کی درجہ بندی، روپے کمانے کی بے روک ٹوک ہوس، فیشن پرستی کی ترقی پذیر لہر، اخلاقی اقدار سے نئی نسل کی عام برگشتگی قدم قدم پر جنسی ترغیبات اور جذبات کو بھڑکا دینے والی چیزوں کی فراوانی، ان سب کا نتیجہ یہ ہے کہ لوگوں کا نفس جوالا مکھی کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ انسانی شخصیت کا اخلاقی پرت (جو قدیم طرز زندگی کی پیداوار ہے) اندر سے ٹوٹ پھوٹ رہا ہے، طرح طرح کے جذبات بھڑکتے ہیں، مگر سماج کا دباؤ، انہیں اندر دھکیل دیتا ہے۔ اس جبری دباؤ کے نتیجے میں اعصاب پر تھکن کی سی کیفیت طاری ہوجاتی ہے، دماغ بوجھل سا ہوجاتا ہے، طبیعت نُست ہوجاتی ہے۔ اکتاہٹ اور بیزاری کے دورے پڑتے ہیں، کبھی کبھی ہاتھ پاؤں بے جان ہوجاتے ہیں، کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ راتوں کو نیند نہیں آتی، ہضم کا فعل خراب ہوجاتا ہے۔ صبح کو آنکھ کھلتی ہے تو محسوس ہوتا ہے کہ رگ رگ ٹوٹ رہی ہے۔ بستر سے اٹھنے کو جی نہیں چاہتا، پھر یہی کیفیت سہ پہر کے وقت طاری ہوجاتی ہے۔ یہی وہ ناقابل برداشت حالت ہے، جس کو برداشت کرنے کے لئے انسان کسی ایسی چیز کی طرف توجہ کرتا ہے جو ایک مرتبہ پھر دل و دماغ اعصاب اور ذہن کی مشینری کو حرکت میں لے آئے۔ جس کے اثر سے عام سوجھ بوجھ اور عملی شعور کی تھکا دینے والی رو دھیمی پڑ جائے اور انسان پر غنودگی کی، تسکین، خواب آمیزی، سکون اعصاب، فرحت قلب، نیم

بے خبری اور روزمرہ کے آلام و افکار سے آزادی کی سی کیفیت ہوجائے سچ ہے مرزا غالبؔ کے ادراک کی کوئی حد نہیں فرماتے ہیں:

بے نشہ کس کو طاقت آشوب آگہی

آشوب آگہی کہتے ہیں، سوچنے کے کرب آمیز ہنگامے یا تلاطم فکر کو۔ اس کرب آمیز ہنگامے کو فرو کرنے کے لئے کسی نہ کسی قسم کا نشہ مفید ہو یا نہ ہو، بعض اوقات ناگزیر ضرور ہو جاتا ہے۔ قوامی پان سے لے کر (L.S.D) تک تمام مسکن مفرح اور منشی (نشہ آور) دوائیں اسی مقصد کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔ نیت نیک ہے، مگر نتیجہ تباہ کن۔ بے شک یہ دوائیں وقتی طور پر انسان کو غم، تھکن، اندرونی اضطراب، جذباتی ہیجان، زندگی کے ناگزیر افکار و آلام اور دماغی تشویش وغیرہ سے نجات دلا دیتی ہیں، لیکن رفتہ رفتہ یہی تریاق، زہر اور یہی اعصابی سکون کسی مہیب طوفان کا پیش خیمہ بن جاتا ہے۔

فضائے بحر پہ گہرا سکوت طاری ہے
یہ کس تلاطم پنہاں کی پردہ داری ہے

☆☆☆

ایل-ایس-ڈی (L.S.D)

یہ بات متواتر۔ طبی تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ دل و دماغ پر بحران اور بدحواسی کی کیفیت طاری کر دینے والی دواؤں (HALLUCINGGENT) میں فی الحال سب سے زیادہ پبلسٹی (L.S.D) کو دی جا رہی ہے۔ ایل۔ایس۔ڈی کی گولیاں پاکستان پہنچ چکی ہیں اور عنقریب ہماری نئی نسل کے بدحواس اور گھبرائے ہوئے افراد اس مزے سے آشنا ہونے والے ہیں، بلکہ ہو چکے ہیں کچھ عرصہ قبل (L.S.D) کے اثرات پر نیشنل فاؤنڈیشن (مارچ آف ٹائمز) نامی ادارے کے زیر اہتمام نیویارک میں ایک سمپوزیم (مذاکرہ) منعقد ہوا تھا۔ اس مذاکرے کا موضوع تھا:

"ایل۔ایس۔ڈی اور اس کے اثرات"

ایل۔ایس۔ڈی کے اثرات پر بحث کرتے ہوئے بار بار شرکاء مذاکرہ نے اس حقیقت پر زور دیا کہ ایل۔ایس۔ڈی کا استعمال انسانی جسم کے کروڑوں کروموسوم کو توڑ پھوڑ کر انسان کی نسلی صلاحیتوں کو تباہ کر دیتا ہے۔ کروموسوم وہ ننھے منے اجزاء ہوتے ہیں جو خلئے (CELL) ۔ کے مرکزی حصے میں پائے جاتے ہیں۔ ایل۔ایس۔ڈی کا استعمال کرنے والے اٹھارہ افراد کے سفید ذرات خون کا معائنہ کیا گیا، تو پتہ چلا کہ کروموسوم کو ناقابل تلافی حد تک نقصان پہنچ چکا ہے۔ کروموسوم کی ٹوٹ پھوٹ .... کے کیا معنی ہیں؟ یہ معنی ہیں کہ کسی عمارت کی بنیادی اینٹیں جس پر در و دیوار کھڑے ہیں، ریزہ ریزہ ہو جائیں۔ کروموسوم انسانی جسم کے ڈھانچے میں بنیادی اینٹوں کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ایل۔ایس۔ڈی استعمال کرنے والوں کی اولاد یا تو جسمانی طور پر بدہیئت

پیدا ہوتی ہے، یا دماغی طور پر ناکارہ نکلتی ہے۔ ایل۔ایس۔ڈی استعمال کرنے والے والدین کے بچے اکثر ٹوٹے پھوٹے کروموسوم کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ان بچوں سے بھرپور ذہنی، دماغی اور جسمانی نشوونما کی توقع رکھنا فضول ہے۔

☆☆☆

سفرِ عالم بالا

آپ کو یہ سن کر تعجب ہوگا کہ یورپ و امریکہ کی ٹیڈی اور بٹیلز ٹائپ کی جدید نسل رفتہ رفتہ وہسکی، رم، بیئر، جن، برانڈی، شیری، شیمپئن، وائن، لیکور اور شراب کی دوسری قسموں سے بیزار ہوتی چلی جارہی ہے۔ اُن کے خیال میں شراب سرے سے نشہ آور چیز ہی نہیں، بلکہ چائے کی طرح کا ایک بظاہر محرک اور بباطن مسکن مشروب ہے۔ جس سے وقتی طور پر بھوک کھل جاتی ہے۔ مغرب میں نہ شراب کی کمی ہے نہ شراب خانوں کی۔ قدم قدم پر (PUB) اور (BAR) کھلے ہوئے ہیں۔ شراب کی اس ارزانی نے اس کی قدروقیمت اور گھٹا دی ہے۔ شراب کی اس بے اثری نے یورپ اور امریکہ کی نئی نسل کو تیز نشوں مثلاً پوست کے ڈوڈے، بھنگ، افیم، دھتورہ، کچلا، ناگ پھنی، تاڑی کا عرق، گانجہ اور چرس کی طرف متوجہ کیا اور نوجوانوں میں یہ نشے بے حد مقبول ہوگئے۔ ان نشوں کی مقبول عام قسمیں مسکولین اور ایل۔ایس۔ڈی نمبر 25 ہیں۔ نیز وہ تمام دوائیں جنہیں ہیپناٹک، سائکو سیمٹک، بارباچریٹ اور ٹرنکولائزز (ہیجان خیز اور سکون بخش مرکبات) کے نام سے کیمسٹوں کی دکان پر بالعموم فروخت کیا جاتا ہے۔ اور ایل۔ایس۔ڈی کے تجربات ہارورڈ یونیورسٹی امریکہ میں کئے گئے۔ اس یونیورسٹی کے نفسیات دانوں نے جب (L.S.D) کی گولیاں استعمال کیں تو ان کے چودہ طبق روشن ہوگئے۔ بقول خود زمان ومکان کی زنجیریں توڑ کر اُن کے ذہن نے عالم بالا کا سفر کیا اور کائنات کی حیرت انگیز حقیقتوں کو اپنی آنکھوں سے دیکھا۔

ہم اس تلاطم پنہاں میں غرق رہتے ہیں
جہاں زماں و مکاں ساتھ بہتے ہیں

ہارورڈ یونیورسٹی کے تجربہ کرنے والے پروفیسروں نے اعلان کیا کہ اس کیمیاوی مرکب کے زیر اثر ان پر وہی کیفیتیں طاری ہوئیں جو صوفیوں، تارک الدنیا فقیروں، صحرانشینوں، یوگیوں اور اہل خانقاہ پر چلوں، ریاضتوں، مجاہدوں اور مراقبوں سے طاری ہوتی ہیں۔ یعنی حقیقتِ مطلق سے وصل اور قطرے سے سمندر میں فنائیت۔

عشرت قطرہ ہے دریا میں فنا ہوجانا

ایل۔ایس۔ڈی کے اثرات سے مسحور ہوکر ہارورڈ یونیورسٹی کے کئی طلباء اور پروفیسر امریکہ سے جنوبی میکسیکو چلے گئے اور اب وہ ایک خانقاہ بنا کر وہیں مقیم ہیں اور ایل۔ایس۔ڈی کی بدولت ہر لحہ تجلیات الٰہی سے سرشار رہتے ہیں۔ لاحول ولا قوۃ الا باللہ۔

امریکہ سے ایل۔ایس۔ڈی کی وبا انگلستان آئی اور لندن کے بٹیلز (آوارہ و بیزار) لڑکوں نے بڑے ذوق وشوق سے اس طلسمی بوٹی کو اپنا مذہبی مشروب قرار دے دیا۔ جس طرح ہندو دیومالا میں "سوم رس"۔ چند سال تک انگلستان میں ایل۔ایس۔ڈی کا بہت زور شور رہا۔ رفتہ رفتہ انگلستان کے ان سرپھرے نوجوانوں نے محسوس کرنا شروع کردیا کہ اس مشروب (L.S.D) کے استعمال سے وہ روحانی سکون نہیں ملتا، جس کا اتنا پروپیگنڈہ کیا گیا تھا۔ اب کیا ہو؟ اب اعصابی تھکن کس طرح دور کی جائے؟ اب جذباتی ہیجان کو کس طرح فرو کیا جائے؟ اب مشینی زندگی کے روحانی کرب کا کیا علاج کیا جائے؟ اب مردہ اعصاب میں کس طرح توانائی کی لہریں دوڑائی جائیں؟ اب نفسیاتی دباؤ کو کس طرح گھٹایا جائے؟ اب فنا و بقاء کے معمول کو کس طرح سلجھایا جائے؟ اب کس طرح روح کے گہرے مذہبی جذبے کی تسکین کی جائے۔ دنیا کے ہر گوشے (خصوصاً مغرب) میں نئی نسل کے سامنے یہ اور اس قسم کے بھیانک سوالات ایک پریشان کن بھوت کی طرح ناچ رہے ہیں۔ شراب سے سکون نہیں ملتا، مسکولین سے سکون نہیں ملتا۔

ایل۔ایس۔ڈی سے سکون نہیں ملتا۔ پھر کس چیز سے سکون ملے؟ یکایک مغرب کے دانشوروں پر انکشاف ہوا کہ سکونِ دل سکونِ دماغ، سکونِ اعصاب اور سکونِ روح کا واحد ذریعہ، مراقبہ، مراقبہ اور صرف مراقبہ ہے۔

☆☆☆

ماورائی مراقبہ

مراقبے کا ایک طریقہ نہیں، مختلف طریقے ہیں۔ ہر شخص اپنی ذہنی رَو، جذباتی رُجحان، طبعی ساخت اور مستقل سلسلۂ تصورات کے تحت، کسی ایک نقطۂ خیال کو مراقبے کی بنیاد بنا سکتا جہاں تک خود نفس مراقبہ کا تعلق ہے تو جدید نفسیات میں نہ اس کا کوئی مقام تھا، نہ اب اُسے مستند طریق علاج کی حیثیت حاصل تھی۔ البتہ اب اس کی طبی فیض رسائی اور معالجاتی حیثیت کو کسی حد تک تسلیم کیا جانے لگا ہے عام خیال یہ ہے کہ وہ لوگ مراقبہ کرتے ہیں جنہیں دنیا اور دنیا کے دھندوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی بے کار، ٹھالی اور خالی الذہن بیٹھنے سے بہتر ہے کہ ایسی سوچ میں پڑ گئے، جس میں کوئی دین کا فائدہ ہے نہ دنیا کا۔ بہت سے لوگوں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ جب کاروبار دنیا میں ناکام ہوجاتے ہیں۔ زندگی کے مصائب سے ڈرنے لگتے ہیں یا روزمرہ کی سنگین حقیقتوں سے مقابلہ کرنے کی تاب نہیں رکھتے تو جیتے جاگتے پسندیدہ خواب دیکھنے لگتے ہیں۔ مثلاً میں بہت بڑا شاعر، آرٹسٹ، موجد، سیاست دان، تاجر، وکیل یا سپہ سالار وغیرہ ہوں اور لاکھوں آدمی ازراہِ عقیدت مجھے سلام کررہے ہیں لیکن یہ مراقبہ نہیں مالیخولیا ہے۔ مالیخولیا ایک سوداوی مرض کا طبی نام ہے۔ مراقبہ مسلسل اور منظم خیال کو کہتے ہیں، جس کا طریقہ عرض کیا جاچکا ہے۔ جدید نفسیاتی تجربات اور تحقیقات سے ثابت ہے کہ مراقبے کے ذریعے ذہنی، نفسیاتی الجھنوں، دباؤ، اضطراب، تردد، خوف، مایوسی، احساس کمتری اور دوسری نفسیاتی الجھنوں اور جذباتی پیچیدگیوں پر آسانی کے ساتھ قابو پایا جاسکتا ہے۔ لاس انجلز (امریکہ) سے "مرکز برائے علوم صحت" کے ناظم ڈاکٹر رابرٹ کیتھ والیس نے اعلان کیا

ہے کہ ماورائی مراقبہ (TRANSCEDENTAL MEDITION) ذہنی صحت مندی کے لئے حدرجہ مفید ثابت ہوا ہے۔ امریکہ کے 15 کالجوں کے طالب علم بطور تجربہ ماورائی مراقبہ کرر ہے ہیں۔ ان طلبہ نے اقرار کیا ہے ماورائی مراقبے سے اُن کی ذہنی اور دماغی صلاحیتوں میں غیر معمولی اضافہ ہوا ہے۔ ڈاکٹر والیس نے ''دوران مراقبہ'' ان طالب علموں کا مطالعہ کیا تو پتہ چلا کہ مراقبے کی حالت میں اُن کے قلب کی رفتار سُست پڑ جاتی ہے آکسیجن کا صرفہ کم ہوجاتا ہے اور دماغ سے نکلنے والی برقی لہروں کی نگارش (ELECTRO, ENCE, PHALO, GARM) میں سستی اور کمی آجاتی ہے مراقبے کی حالت میں دماغ سے ''الفا'' قسم کی لہریں نکلنے لگتی ہیں اور کبھی الفا سے بھی مدھم لہریں ''تھیٹا'' خارج ہوتی ہیں۔ اس کے دماغی طبی معائنے سے پتہ چلا کہ دماغی صحت اور سکونِ قلب کے لئے کس قدر مفید ہوتی ہے؟ ڈاکٹر والیس کے بیان کے مطابق مراقبے کی حالت میں ذہن پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے، وہ نشے، نیند اور خود تنویمی (سیلف ہپناسز) خواب سے بالکل مختلف ہے اور اُن سے کہیں زیادہ سکون بخش، فرحت افزا اور صحت مند۔

☆☆☆

علاج بذریعہ مراقبہ

آج کل امریکہ کے نفسیاتی معالجین کی توجہ لاس اینجلس، کیلی فورنیا کے مرکز برائے علوم صحت (ESALEN INSTITUTE) کی طرف لگی ہوئی ہے جہاں مراقبے کے ذریعے ایسے ذہنی اور دماغی مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے، جو عام نفسیاتی علاج کے ذریعے صحت مند نہ ہوسکتے ہوں۔ خصوصیت کے ساتھ انسٹی ٹیوٹ میں چرس، بھنگ، ماری جوانا، ہیروئن اور ایل۔ ایس۔ ڈی کے مارے ہوئے نوجوانوں کا علاج بذریعہ مراقبہ کیا جاتا ہے۔ یہ گولیاں (جنھیں عام طور پر نشے کے عادی لوگ استعمال کرتے ہیں۔) تین قسم کی ہوتی ہیں:

1- وہ جن سے نیند طاری ہوجائے یعنی (SEDATIVE)
2- وہ دوائیں جن کے استعمال سے یہ احساس ہو کہ ذہن کھل گیا، یعنی (NARCOTIC)
3- وہ دوائیں جن سے مرکزی اعصابی نظام میں تحریک پیدا ہو جائے، یعنی (STIMULANT)

مغربی نوجوانوں میں کیمیاوی گولیوں کے ذریعے نجات اور نروان حاصل کرنے کی خواہش جنون کی حد تک جا پہنچتی ہے۔ لاس اینجلز کے (ESALEN INSTITUTE) میں نفسیاتی مریضوں کیلئے جو دواؤں سے صحت یاب نہ ہوسکے۔ ایک مراقبہ گھر قائم کیا گیا ہے۔ جہاں نوجوانوں کو مراقبے کی تعلیم دی جاتی ہے۔ مچل مرفی اس مراقبہ کے ڈائریکٹر ہیں۔ مراقبے کا طریقہ یہ ہے کہ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ گوشئہ

تنہائی میں چلا جائے اور سکون سے بیٹھ کر، ایسا نام یا نقطہ دہرانے لگے جس سے اسے روحانی دلچسپی ہو، مثلاً عیسائیوں کے لئے عیسیٰ علیہ السلام کا نام مقناطیس کی حیثیت رکھتا ہے۔ برہمن رام رام اور یہودی سام سام کے ذریعے روحانی طاقت حاصل کرتے ہیں، یا اسم ذات (اللہ) میں مسلمانوں کے لئے غیر معمولی کشش ہوتی ہے۔ جب مریض اس طرح گوشۂ تنہائی میں کوئی اسم یا نقطہ دہرانے کا عادی ہو جاتا ہے تو رفتہ رفتہ اس پر عجیب و غریب حالتیں طاری ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ ہمارے یہاں تصوف میں ذکرِ جلی، ذکرِ خفی یا کوئی ورد وظیفہ یا تسبیح وتہلیل یا عزیمت، مناجات، دُعا وغیرہ بھی اس سلسلے کی کڑیاں ہیں۔ لاس اینجلز کے ادارۂ علوم صحت میں نفسیاتی مریضوں کا علاج ذکر (کسی نام کی تکرار) اور مراقبے کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ لیکن جب سلسلۂ تصوف کا کوئی رہنما یا مرشد کسی مریض کو ذکر یا مراقبے کی اجازت دیتا ہے تو صرف نفسیاتی صحت مندی ہی اس کا مقصود نہیں ہوتی بلکہ مرشد کی نظر، مرید کی روحانی ترقی پر رہتی ہے اور ظاہر ہے کہ جو روحانی طور پر صحت مند ہوگا۔ اس کی نفسیاتی اور جسمانی تکمیل میں کوئی کسر باقی نہیں رہ سکتی۔

☆☆☆

مراقبہ و ذکر

اہل تصوف میں ذکر کی بہت سی قسمیں ہیں۔ مثلاً حدادی، ندائی، دوضربی، سہ ضربی، شش ضربی، پاس انفاس، حبس دم، اسم ذات، نفی اثبات، نظر بر قدم، ہوش در دم وغیرہ۔ ذکر کے بعد مراقبہ کرتے ہیں۔ مرید کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ یہ تصور کرے کہ خدا اسے دیکھ رہا ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ مرید کو تاکید کی جاتی ہے کہ وہ رگِ جاں (گلے کی رگ) کا تصور کرے یعنی اپنی پوری توجہ رگِ گلو کی طرف مرکوز کردے اور ذہن میں نحن اقربُ من حبل الورید (ہم تمہاری رگِ گردن سے بھی قریب تر ہیں) کے معنی کو دُہراتا رہے۔ بعض قلب میں تصور الٰہی قائم کرتے ہیں یعنی دل کے اندر ایک ابدی وازلی نور درخشاں ہے۔

گزرتی ہے جو انسانوں کے دل پر دیکھتا ہوگا
خدا دل کے دریچے سے یہ منظر دیکھتا ہوگا
وہ جس کا جلوۂ صد رنگ روشن ہے رگِ جاں میں
رگِ گردن پر رقصِ نوکِ خنجر دیکھتا ہوگا

بعض اربابِ طریقت میں مراقبۂ بحری کا رواج ہے۔ یعنی یہ تصور کیا جاتا ہے کہ ہم گہرے سمندر میں ڈوبے ہوئے ہیں۔ چاروں طرف پانی ہی پانی ہے، اور اندھیرا چھایا ہوا ہے۔

خاموش زندگی جو بسر کررہے ہیں ہم
گہرے سمندروں میں سفر کررہے ہیں ہم

مراقبۂ بری یہ ہے کہ آنکھیں بند کرکے اپنے آپ کو بیابان ہولناک میں تصور

کیا جاتا ہے۔ ہُو کا عالم، نہ آدم نہ آدم زاد۔ بیاباں کا جب تصور قائم ہو جاتا ہے، تو ذہن
بیابان سے تعلق رکھنے والے تلازمات کی طرف خود بخود منتقل ہونے لگتا ہے۔ مراقبہ کرنے
والے کو خود کوئی کوشش نہیں کرنی پڑتی، نہ کوشش کرنی چاہئے، بلکہ ذہن کو آزاد قطعاً
خودمختار چھوڑ دینا چاہئے، کہ وہ جس طرح چاہے اس بیابان میں سفر کرے۔ ظاہر ہے کہ
بیابان کا تصور قائم کرنے کے بعد ذہن میں خود بخود خیالات کا جو سلسلہ شروع ہوگا وہ کچھ
اس طرح ہوگا کہ چاروں طرف سناٹا ہے، عالم ہو ہے۔ اُفق تا اُفق غبار اٹھ رہا ہے
اور پورب سے سورج بہ ہزار آب و تاب طلوع ہو رہا ہے۔ تاحدِ نظر دھوپ پھیلتی جا رہی
ہے وغیرہ وغیرہ۔ الغرض بیابان کی مناسبت سے صدہا خیالات ذہن میں آتے رہیں
گے۔ تا آں کہ ذہن ایک ایسی حقیقت تک پہنچ جائے گا جو بیابان کی سطح سے کہیں بلند تر
ہوگی۔ مراقبۂ نوری کا طریقہ اس سے قبل عرض کر چکا ہوں، ماورائی مراقبے کا ذکر کیا جا چکا
ہے۔ ماورائی مراقبے کی صدہا صورتیں ہو سکتی ہیں۔ مثلاً ایک صورت یہ ہے کہ میں اپنے
جسم سے باہر ہوں اور خلا میں پرواز کر رہا ہوں۔

کہ جیسے روح ستاروں کے درمیاں گزرے

یا آسمان کا تصور قائم کرے یا عظمت و شوکت کے معانی پر غور کرے یا رفعت و
بلندی کے موضوع پر فکر کرے۔ ماورائی مراقبے کی بہت سی قسمیں ممکن ہیں اور ہیں۔ البتہ
یہ ذمہ داری، معالج یا مرشد یا استاد کی ہے کہ وہ مرید یا مریض یا طالب کے رُجحان طبع
اور ذوق و شوق کو ملحوظ رکھتے ہوئے اس کے لئے مراقبے کی کوئی شکل تجویز کرے۔ میرا
ذاتی تجربہ بھی یہ ہے کہ مراقبہ، نفسیاتی مریضوں کے لئے بڑا صحت مندانہ عمل ہے اور
مراقبے سے بعض لوگوں کو عجیب و غریب ذہنی تجربے ہوتے ہیں۔

محمد رشید 134/ ای نیچرل گیس پاور اسٹیشن، پیراں غائب (ملتان) اپنے
مکتوب مورخہ 13، اپریل 1972ء میں لکھتے ہیں کہ:

''مراقبے میں طرح طرح کے مناظر دیکھتا ہوں۔ یہ مناظر بڑے حیرت انگیز

ہوتے ہیں۔ کچھ جانے پہچانے مناظر، کچھ انجانے (نظارے) بعض اوقات نظارہ بالکل
صاف ہوتا ہے۔ بعض اوقات ناصاف، مناظر کے علاوہ عجیب عجیب آوازیں بھی سنائی
دیتی ہیں۔ کبھی کبھی سماعت اس قدر حساس ہو جاتی ہے کہ دل کی ضربات صاف سنائی
دینے لگ جاتی ہیں۔ چند بار مراقبے میں نیلا نیلا دھواں منڈلاتے ہوئے، نظر آتا ہے،
جیسے میرے سر پر کوئی ابر پارہ جنبش کر رہا ہے۔ چند بار ایسا محسوس ہوا کہ جیسے کوئی دھماکہ
ہونے والا یا دماغ کسی اندرونی دھماکے سے پھٹ جائے گا۔

محمد رشید نے سماعت کی غیر معمولی حساسیت کی طرف اشارہ کیا ہے۔ اس عمل
سے صرف قوت سامعہ ہی چوکنا نہیں ہو جاتی، بلکہ تمام حواسِ خمسہ اس قدر شدید اور تیز
ہو جاتے ہیں کہ بقول محمد رشید، یہ احساس کہ: جیسے کوئی دھماکہ ہونے والا ہے۔
دھماکہ کہ یہ احساس درحقیقت اعصابی حساسیت کی علامت ہے۔ یہی اعصابی
حساسیت ہے جو مریض یا مرید کو عام جسمانی سطح سے بلند تر کر دیتی ہے اور وہ ان تمام
ترغیبات کو بخوبی قبول کر لیتا ہے جو اُسے دی جاتی ہیں، اور چونکہ نفسیاتی امراض اور اُن
کے علاج کی بنیاد، ترغیب اور صرف ترغیب پر ہے، اس لئے کہ مراقبے کے سبب مریض
میں ہر قسم کی ترغیب قبول کر لینے کی جو تیز استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔ ترغیب پذیری کی اس
استعداد کو نفسیاتی، صحت مندی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً ایک شخص پر خوف مرگ
کے دورے پڑتے ہیں۔ اس مرض کی شدت کا سبب وہ ترغیبیں اور ہدایتیں ہیں جو خود
مریض اپنے کو دیتا رہتا ہے۔ یعنی میری زندگی کے دن پورے ہو گئے ہیں۔ میرا دل کمزور
ہے، بس اب ہارٹ فیل ہونے ہی والا ہے۔ مریض کا ذہن برابر یہ ترغیب دہراتا رہتا
ہے اور جوں جوں وہ ترغیب دہراتا ہے۔ اس کے مرض میں شدت پیدا ہوتی چلی جاتی
ہے۔ ترغیبات کی اثر آفرینی بڑھتی چلی جاتی ہے، یعنی عجب شیطانی چکر ہے کہ ترغیب
سے خوف میں شدت پیدا ہوتی ہے اور خوف کی شدت سے ترغیب ہوتی چلی جا رہی ہے۔

☆☆☆

مراقبۂ مرگ

حضرت شاہ ولی اللہ رحمتہ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ:

تمام انسانی جذبات میں سب سے زیادہ بنیادی، دور رس اور گہری اہمیت خوف کے جذبے کو حاصل ہے، خوف ہی کے بطن سے تنہائی کا احساس پیدا ہوتا ہے، اس عہد کے علماء نفسیات حضرت شاہ ولی اللہ رحمتہ اللہ علیہ کے اس بیان کی تائید میں یک زبان ہیں۔ یہ خوف ہی ہے جو جرائم کو جنم دیتا ہے جذبۂ خوف کے سبب انسانی جسم میں بہت سی کیمیاوی اور غدودی تبدیلیاں بھی واقع ہوتی ہیں۔ مثلاً خوفزدگی کے مریض کا جگر خراب ہوجاتا ہے۔ دورانِ خون کے نظام پر بھی اس کا گہرا اثر پڑتا ہے، بلڈ پریشر کی شکایت بھی پیدا ہوسکتی ہے مختصر یہ کہ نفسِ انسانی کے عمل میں جذبۂ خوف کو اتنی اہمیت حاصل ہے۔ جتنی جنسی ہیجان کو جس طرح جنسی جذبۂ نفس اور جسم میں ہیجان اور تلاطم برپا کر دیتا ہے۔ اسی طرح خوف کا جذبہ بھی ہماری بدنی اور نفسی مشین کو تباہ کر دیتا ہے۔ خوف کے زیرِ اثر خون میں چکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے، معدہ ریڑھ کی ہڈی کے قریب جا لگتا ہے۔ ہاتھ اور پاؤں کی طاقت سلب ہونے لگتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ خوف کی گہری اور مستقل کیفیت سے جنسی غدود کا عمل ناقص ہو جاتا ہے۔

امراض کے خوف سے آزاد ہونے کے لئے حفظان صحت ، طب جراحی اور دواسازی کے فنون کو وجود میں لانا پڑا۔ انسان تنہا رہ کر خوف محسوس کرتا ہے، کیونکہ وہ سماجی حیوان ہے اور صرف اپنے گروہ اور گلے ہی میں رہ کر محفوظ اور مطمئن زندگی بسر کرسکتا ہے۔ چنانچہ لوگ جماعتوں، قبیلوں اور گروہوں کی شکل میں منظم ہوئے، گروہوں

کی اجتماعی محنت سے بستیاں بسائی گئیں۔ بستیوں میں تہذیبوں نے آنکھ کھولی، تاریخ کا شعور پیدا ہوا، تمدن کے جوہر نکھرے۔ انتہا ہے کہ خود مذہب بھی انسان کے جذبۂ خوف کے ازالے کے لئے نازل ہوا ہے۔ سچ ہے ضرورت ایجاد کی ماں ہے۔ سائنس کی تمام ایجادات ضروریات کی کوکھ سے پیدا ہوئی ہیں۔ مگر ضرورت کا احساس کس نے دلایا؟ خوف نے ، ماضی کے تجربات کا خوف، حال کی مشکلات کا خوف، مستقبل کے نامعلوم امکانات کا خوف۔ یہ ہیں جذبۂ خوف کے صحت مند ، مثبت، تعمیری اور مفید پہلو ، اب اس کے منفی پہلو پر غور کیجئے۔

نصر اللہ جان (کوئٹہ) اپنے مکتوب 14، مارچ 1972ء میں لکھتے ہیں کہ:

1: تین سال سے عجیب موذی مرض میں مبتلا ہوں، بہت سے نفسیاتی معالجوں سے رجوع ہوا، بہت سی سکون بخش گولیاں کھائیں۔ بہت سے حکیموں کے مطب میں حاضری دی، لیکن اب تک کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

2: بازار میں نکلتے ہوئے ڈر لگتا ہے، پاگل پن کی سی حالت طاری ہوجاتی ہے۔ دماغ کام نہیں کرتا، ٹانگیں کانپنے لگتی ہیں، بے چینی حد سے بڑھ جاتی ہے، پسینے پسینے ہوجاتا ہوں، ہر شخص سے خوف زدہ رہتا ہوں۔

3: بات کرتے کرتے دفعتاً موت کا خیال آجاتا ہے۔ قبر اور موت کا خوف 24 گھنٹے دماغ پر مسلط رہتا ہے۔

4: پہاڑوں، بڑی بڑی عمارتوں اور آسمان کو دیکھ کر دل دھڑکنے لگتا ہے۔ اختلاج قلب کی کیفیت طاری ہوجاتی ہے۔

5: انتہا یہ ہے کہ بعض اوقات دوستوں تک سے دہشت زدہ ہوجاتا ہوں، نروس بریک ڈاؤن (خلل اعصاب) کا دورہ پڑ جاتا ہے۔

6: موٹر چلاتے وقت طرح طرح کے وسوسے آتے ہیں۔ میں خود حاضر ہوتا ہوں لیکن کوئٹہ میں کراچی کا نام سن کر مارے خوف کے لرزہ براندام ہوجاتا ہوں آج سے

تین سال قبل بالکل تندرست تھا، جسمانی طور پر آج بھی صحت مند ہوں۔ گھریلو حالات پُر سکون ہیں، شادی شدہ ہوں، عمر اٹھائیس سال ہے۔

(یہاں تک خط کی عبارت خود نصر اللہ خان نے اپنے قلم سے لکھی ہے اس کے بعد) خط کی یہ سطریں، میں یعنی اُن کا بھانجا (نصر اللہ خان صاحب کا بھانجہ) لکھ رہا ہوں۔ کیونکہ خط لکھتے ماموں جان پر خوف کا دورہ پڑ گیا اور انہوں نے کاغذ قلم مجھے دے دیا۔

☆☆☆

نزع و جان کنی

نصر اللہ جان تنہا خوف کے مریض نہیں، اُن سے بدترین، خوف ناک اور دہشت ناک مریض میری نظر سے گزر چکے ہیں۔ جس طرح مسلسل غیظ و غضب سے خون میں فساد و اشتعال پیدا ہوجاتا ہے یا شدت غم سے بال سفید ہوجاتے ہیں یا مسلسل تشویش و تردد کے سبب آدمی ناسورِ معدہ میں مبتلا ہوجاتا ہے یا رنج و اندوہ سے تپ دق (T.B) ہوجاتی ہے یا احساس کمتری ہوجاتی ہے یا احساس کمتری کی شدت لکنت اور نامردی (جنسی کمزوری) کا سبب بن جاتی ہے۔ اسی طرح خوف کی شدت اعصابی نظام کو بُری طرح شکست اور تخت توڑ پھوڑ سے دوچار کردیتی ہے۔ نصر اللہ جان نے بجا طور پر لکھا ہے کہ میں شدتِ خوف کے سبب نروس بریک ڈاؤن میں مبتلا ہوجاتا ہوں، جسم اور ذہن ایک دوسرے سے متاثر ہوتے اور ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔ بجلی، بلب کو روشن کرتی ہے اور بلب، بجلی کی روشنی کے لئے ضروری ہے۔ ہر جذبہ خواہ وہ جنسی جذبہ ہو یا خوف کا جذبہ! اپنے اظہار کے لئے جسم کو استعمال کرتا ہے۔ خوف میں آدمی کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے، آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں، ہونٹ خشک ہوجاتے ہیں۔ چہرے پر ہوائیاں اڑنے لگتی ہیں، منہ فق ہوجاتا ہے، جسم لرزنے لگتا ہے۔ اگر یہ مرض شدید ہوجائے تو آدمی کسی کام کا نہیں رہتا۔ اپاہج ہوکر گھر میں پڑ جاتا ہے، بے شک طبی نفسیات کی دنیا میں ایسی بہت سی گولیاں ایجاد کرلی گئی ہیں جن کے استعمال سے مریض وقتی طور پر سنبھل جاتا ہے تاہم فقط گولیوں، انجکشنوں اور دواؤں سے طرزِ فکر، سوچنے کے ڈھنگ، اندازِ نظر اور ذہن کی مستقل تبدیلی ممکن نہیں، جب تک انسانی ذہن و فکر کے ایک مستقل

سانچے کو توڑ کر دوسرا نیا سانچہ نہ بنایا جائے گا۔ ممکن نہیں کہ انسانی کردار او راس کے رویئے میں مستقل تبدیلیاں پیدا کردی جائیں۔ نصر اللہ جان خود جانتے ہیں کہ اُن کا خوف بے بنیاد ہے، تاہم کوئی ایسی انجان پر زور طاقت ہے جو ان کی مرضی کے بغیر خوف کو مسلط کردیتی ہے اور بے چارے کی ہر سوچ سمجھ اور سوجھ بوجھ (کامن سینس) معطل ہوکر رہ جاتی ہے، خوف کی بے شمار شکلیں اور وجہیں ہوسکتی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ اہم شکل بیماری، جان کنی، موت، قبر، عذاب قبر، حشر نشر اور جہنم کا خوف ہے، اگر کسی کو عذاب قبر اور حشر ونشر پر یقین نہ ہو تب بھی موت کے خوف سے کون آزاد ہوسکتا ہے۔

تھا زندگی میں موت کا کھٹکا لگا ہوا
اُڑنے سے پیشتر بھی میرا رنگ زرد تھا

ارباب تصوف نے خوف مرگ کا علاج کرنے کے لئے مراقبۂ مرگ تجویز کیا ہے۔ میرا اپنا تجربہ یہ ہے کہ نفسیاتی نقطۂ نظر سے بھی یہ علاج سو فیصدی کامیاب ہے۔ یعنی موت کے خوف کو دور کرنے کا واحد نسخہ یہ ہے کہ آپ موت کے خوف کو جان بوجھ کر اپنے اوپر طاری کریں۔ یہ ہومیوپیتھی طرز علاج ہے۔ یعنی علاج بالمثل۔ ہومیوپیتھی میں علامات کو دیکھ کر ہی دوا مریض کے لئے تجویز کی جاتی ہے۔ سنکونا کے استعمال سے وہی حالتیں طاری ہوتی ہیں ، جو ملیریا کے بخار سے، لہٰذا ملیریا کی شکایت کا علاج سنکونا (کینن) ہی ہے۔ مراقبۂ مرگ کا طریقہ یہ ہے کہ سانس کی کوئی مشق کرنے کے بعد، آنکھیں بند کرکے ایک بے جان لاش کی طرح بستر پر لیٹ جایئے۔ جسم بالکل ڈھیلا ہو، دونوں ہاتھ دونوں پہلوؤں کے پاس پڑے ہوں۔ کسی عضو بدن میں تناؤ اور کھنچاوٹ کی کیفیت نہ ہو، مریض بالکل پرسکون حالت میں لیٹا ہوا موت کے بارے میں سوچنا شروع کردے۔ تصور کرے کہ مجھ پر اچانک قلب کا دورہ پڑا۔ دل کے قریب درد اٹھا، سر چکرایا اور دھم سے گر پڑا، گھر والے دوڑ پڑے، مجھے گھر والوں نے اٹھا کر چارپائی پر لٹایا، پنکھا جھلنے لگے، فوراً ڈاکٹر آگیا، اس نے نبض دیکھی۔ قلب کو آلہ لگا کر جانچا، انجکشن دیا،

مگر حالت برابر نازک سے نازک تر ہوتی چلی گئی۔ یہاں تک کہ تیمارداروں اور ڈاکٹروں نے اظہار مایوسی کردیا۔ یہ ایک ذہنی ڈرامہ ہے، جسے آپ اپنی مرضی اور ارادے سے کھیل رہے ہیں۔ اس ڈرامے کے ہدایتکار بھی آپ ہیں اور اداکار بھی آپ ہی۔ کوشش صرف یہ ہونی چاہئے کہ اپنی موت کے ڈرامے کا ہر باب، ہر منظر اور ہر واقعہ نہایت تفصیل اور تکمیل کے ساتھ ذہن کے سامنے سے گزرے۔ اس ناٹک کے ہر مرحلے پر آپ کی پوری توجہ مبذول رہے، یعنی جو کچھ آپ سوچ رہے ہیں، اسے اپنے جسم کے اندر بھی آپ محسوس کریں جب آپ تصور کریں کہ حوائی قلب، یعنی دل کے آس پاس درد شروع ہوا تو اسی مقام پر خوف کی لہریں اٹھتے ہوئے محسوس کرنے کی کوشش کی جائے۔ یقین کیجئے کہ تصور میں ذرا بھی گہرائی پیدا ہوجائے تو جسم میں وہی حالت محسوس ہونے لگتی ہے جس کا تصور کیا گیا ہے۔

شفیق النساء غوری (روہڑی) لکھتی ہیں کہ:

پتہ نہیں کیا بات ہے مراقبۂ نور کرتے وقت میرا یہ تصور رہتا ہے کہ شعلۂ نور کی وجہ سے پاؤں اور پنڈلی میں خفیف سی گرمی دوڑ گئی ہے، اور جہاں جہاں سے شعلۂ نور گزر رہا ہے۔ گرمی اور روشنی پیدا ہوتی چلی جارہی ہے، لیکن مجھے تو بے انتہا گرمی محسوس ہوتی ہے، یہاں تک کہ میں گھبرا جاتی ہوں۔ مختصر یہ کہ نور کے بجائے گرمی کا تصور اس شدت سے قائم ہوجاتا ہے کہ میں برداشت نہیں کرسکتی۔ (مکتوب 12، اپریل 1972ء)

جب شفیق النساء غوری محض تصور سے جسم کی شدید کیفیت محسوس کرسکتی ہیں تو آپ دل کے آس پاس درد کی لہریں اٹھتے ہوئے کیوں محسوس نہیں کرسکتے۔ ہاں ڈاکٹر نے اظہار مایوسی کردیا۔ اب نزع کا عالم طاری ہے (نزع کے عالم کا تصور پختگی کے ساتھ کریں) جان کنی کی منزل شروع ہوگئی۔ پاؤں پہلے سُن ہوئے، پھر بے جان ہوگئے۔ روح سرک کر پنڈلیوں کی طرف آگئی روح اوپر کی طرف آہستہ آہستہ کھنچی چلی جارہی ہے۔ پنڈلیوں کا دم نکل گیا، رانیں سرد و بے روح ہوگئیں اور لیجئے نچلا دھڑ مرگیا۔ اب

موت کی سرد و سیاہ لہریں زندگی کو نگلتی ہوئی سینے کی طرف بڑھ رہی ہیں، نبضیں ڈوب رہی ہیں۔ دل کی حرکت بے ڈھب ہوتی چلی جارہی ہے۔ لیجئے آہستہ آہستہ حرکت قلب غیر منظم سے مدھم ہوگئی۔ قلب بے حس ہوگیا، دماغ رفتہ رفتہ بے جان ہوتا چلا جارہا ہے آنکھیں پتھرا گئیں، کان مڑ گئے، ناک کا بانسہ پھر چکا ہے...... اور لیجئے!

یہ لاش بے کفن اسدؔ خستہ جان کی ہے
حق مغفرت کرے عجب آزاد مرد تھا

☆☆☆

بے خوفی کی آمیزش

مجھے بخوبی اندازہ ہے کہ خوفِ مرگ کے مریضوں کے لئے مراقبۂ مرگ کس قدر مشکل، کتنا کٹھن اور کتنا جان لیوا چیز ہے۔ لیکن موتو قبل ان تموتو (مرجاؤ اس سے پہلے کہ موت آجائے) ارشادِ حکیمانہ میں جو معنی چھپے ہوئے ہیں۔ ان معانی کو مراقبۂ مرگ کا عملہ ہی دریافت کرسکتا ہے۔ جن جن لوگوں نے جم کر مراقبۂ مرگ کیا ہے، وہ خوفِ مرگ سے نجات پا چکے ہیں۔ انسان ہر عمل آموزش سے سیکھتا ہے۔ بے خوفی اور نڈر پنے کا عمل بھی ذہن کو سکھانا پڑتا ہے۔ فوج کے نئے رنگروٹ جب میدانِ جنگ کی پہلی جھڑپ میں شامل ہوتے ہیں، اُن کے اعصاب پر موت کا خوف اتنی شدت سے طاری ہوجاتا ہے کہ، نہ بھاگ سکتے ہیں، نہ دشمن کے حملے کا جواب دے سکتے ہیں نہ اپنی جگہ ٹھہر سکتے ہیں۔

نہ بھاگا جائے ہے مجھ سے، نہ ٹھہرا جائے ہے مجھ سے

لیکن خوف کا مقابلہ کرتے ہوئے آہستہ آہستہ اُن کا اعصابی نظام اور ذہنی نظام موت کے خطرات جھیلنے کے لئے بخوبی تیار ہوجاتا ہے، پھر وہ گولیوں کی بوچھاڑ، ٹینکوں کی یلغار اور توپوں کی مسلسل بمباری اور بمباروں سے آگ کی بارش کے باوجود نہایت نظم و ترتیب کے ساتھ دشمن پر ٹوٹ پڑتے ہیں۔ گویا موت کا خوف خود انہیں بے خوفی سکھا دیتا ہے۔ ذہن بھی ہاتھ پاؤں کی طرح ہماری انا ہی کا آلۂ کار ہے، جس طرح ہم جسم کو رقص کی تعلیم دیتے ہیں۔ ذہن کو اشاروں پر نچا سکتے ہیں۔ شرط صرف یہ ہے کہ جسم کی آموزش کی طرح ذہن کی آموزش بھی جم کر کی جائے۔ مائیں بچوں کو چلنا، اٹھنا،

بیٹھنا سکھاتی ہیں اور گھر کا ماحول ہی اُن کے ذہن میں تصورات و تخیلات کے سانچے ڈھالتا ہے، اور پھر ان ہی ڈھلے ڈھلائے سانچوں میں بچے خود اپنے آپ کو ڈھالنے لگتے ہیں۔ بچے کو بے خوفی سکھائی جاتی ہے اور پر خوفی بھی۔ خوف کے مریض کا ذہن بھی نابالغ اور خام ہوتا ہے۔ آپ جس طرح تین سال کے بچے کی آموزش کرتے ہیں۔ اسی طرح تیس سالہ مریض خوف کے ذہن کی تربیت بھی کر سکتے ہیں آموزش اور تربیت سے عقاب شکاری کے ساتھ شکار کھیلنا، گدھے ناچنا، اونٹ اچھلنا، کتے پہرہ دینا، ریچھ دو پاؤں پر جھومنا، گھوڑے ڈُلکی چلنا، بندر بھیک مانگنا، ہاتھی سلام کرنا اور طوطے، مینا بولنا سیکھ لیتے ہیں، تو ذہن انسانی تعلیم و تربیت سے کیا کچھ نہیں سیکھ سکتا۔ سرکس کے ماسٹر کی نگاہ اور آواز پر کبوتر، شیر، بندر، خرگوش اور ہاتھی وہ حیرت انگیز کام کرتے ہیں کہ آدمی حیران رہ جائے۔ ذہن اسی طرح آپ کا محکوم ہے جس طرح کوئی وحشی جانور۔ آپ اسے ہر قسم کی تعلیم دے سکتے ہیں اور بلاشبہ ذہنی تربیت کا سب سے بڑا ذریعہ اور طریقہ مراقبہ اور صرف مراقبہ ہے۔

☆☆☆

فرشتۂ مرگ سے ملاقات

م۔ ج۔ گلشن لکھتے ہیں کہ:

میں متبادل طرز تنفس کی مشق اور مراقبۂ مرگ کرتا ہوں۔ ناک کے نتھنوں سے سانس اندر کھینچتے ہوئے یہ تصور کرتا ہوں کہ کائنات کی عظیم توانائی اور ہمہ گیر طاقت سانس کے ذریعے میرے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔ سینے میں سانس روک کر تصور باندھتا ہوں کہ رگ رگ میں طاقت، مسرت، اعتماد اور زندگی کی برقی لہریں دوڑ رہی ہیں۔ شروع شروع میں تو رگ رگ اور نس نس اس طرح پھڑکتی اور تھرکتی رہی، جیسے سچ مچ اعصاب میں برقی رو دوڑ رہی ہے۔ متبادل طرز تنفس کے بعد آپ کی مکمل ہدایات کی پابندی کے ساتھ مراقبۂ مرگ کرتا تھا۔ جب مراقبے کو تین مہینے گزر گئے تو ایک روز سوتے ہوئے محسوس کیا کہ:

دھندلی شکل کی کوئی چیز کھلی کھڑکی کے راستے خواب گاہ میں داخل ہوئی اور مجھے مخاطب کر کے کہنے لگی کہ:

تم روز روز سوچا کرتے ہو کہ موت کیا ہے؟ کیسی ہوتی ہے؟ آؤ آج تمہیں بتاؤں کہ موت کیا ہے؟ اور موت کے بعد کیا ہوتا ہے؟ چنانچہ میں اس دھندلی شکل رکھنے والی ہستی کے حکم پر اس کے ساتھ چلنے کو تیار ہو گیا، میں مکان کی بالائی منزل کی خواب گاہ میں رہتا ہوں، زینے کے راستے نیچے جانے کی ضرورت محسوس نہ کی، بلکہ انجانی مخلوق کے ساتھ کھڑکی کے راستے باہر نکل گیا، وہ پراسرار وجود میرا رہنما تھا۔ کھڑکی سے نکل کر میں برآمدے میں آیا اور پرواز کرنے لگا جبکہ اس وقت میرا جسم بالائی منزل کی خواب گاہ میں بستر پر پڑا تھا اور میں اپنے نئے جسم کے ساتھ فضا میں اُڑ رہا تھا۔ پرواز کرتے ہوئے

نہ مجھے مکان نظر آئے، نہ درخت، ہر طرف خالی فضا تھی۔ بے کراں سناٹا، ہلکی ہلکی خنک اور زرد رنگ کی روشنی چاروں طرف پھیلی ہوئی تھی۔ نہایت فرحت بخش اور سہانا سماں تھا۔ میں اس نامعلوم وجود کے ساتھ پرواز کرتے کرتے بہت دور نکل گیا۔ ناگاہ مجھے خیال آیا کہ میں گھر دار آدمی ہوں، بال بچے ہیں، اسی طرح اڑتے اڑتے کہیں نکل گیا تو پسماندوں کا حشر کیا ہوگا، جب صبح کو میرا جسم بے حس و حرکت پڑا پائیں گے، تو اُن پر کیا قیامت گزر جائے گی، جوں ہی مجھے بال بچوں کا خیال آیا۔ میں نے اس اجنبی قاصد سے کہہ کر:

اب میں آگے نہیں جاسکتا۔

یہ کہہ کر میں ٹھہر گیا تو اپنے آپ کو پرانے جسم میں پایا۔ مولانا رومؔ فرماتے ہیں کہ:

ہم چو سبزہ بارہا روئیدہ ام
ہفت صد و ہفتاد قالب دیدہ ام

میں سبزے کی طرح بار بار اُگا ہوں اور سات سو ستر قالبوں سے گزرا ہوں۔ سات سو ستر کے معنی دو سات اور ایک صفر (770) نہیں، اس مصرع میں سات سو ستر کے معنی ہیں، بے شمار قالب۔ م۔ ج۔ گلشن دو جسم دیکھ کر گھبرا گئے۔ ایک وہ قالب جو خوابگاہ میں بستر پر پڑا تھا۔ دوسرا وہ قالب جو فضا میں پرواز کر رہا تھا۔ گلشن صاحب نے ایک دھندلی شکل والی انجانی مخلوق کا بھی ذکر کیا ہے۔ جس نے اُن سے کہا کہ:

آؤ میں تمہیں بتاؤں کہ موت کے بعد میں کیا ہوتا ہے؟ اس کے بعد اُن کا روحانی سفر اس نامعلوم کی رہنمائی میں شروع ہوا کیا یہ فرشتۂ مرگ تھا۔ جو م۔ ج۔ گلشن کو موت کا عملی تجربہ کرانے آیا تھا۔ گلشن صاحب نے اپنے خط میں اسی امکان کی طرف اشارہ کیا ہے، لکھتے ہیں کہ:

”یوں میری ملاقات فرشتۂ مرگ سے ہوگئی۔“

لیکن میں کہتا ہوں کہ یہ دھندلی شکل کا وجود بھی اُن ہی کے نفس کا ایک حصہ، یعنی سات سو ستر (770) قالبوں میں سے ایک قالب ہوگا، جو مراقبۂ مرگ کے نتیجے میں تشکیل پا کر جسم کی صورت اختیار کر گیا۔

خواب و خیال

اگر آپ کسی نفسیات داں سے پوچھیں گے تو وہ مراقبۂ مرگ کے اس تجزیے کو محض التباس حواس، فریب نفس اور خواب و خیال قرار دے گا۔ یعنی ”دیتے ہیں دھوکہ یہ بازی گر کھلا“ بلاشبہ خالص فن نفسیات کی منطق کے لحاظ سے اس تجربے کی اہمیت واہمے سے زیادہ نہیں۔ جس طرح جاگتے میں انسانی حواس دھوکا کھا جاتے ہیں، یعنی اندھیرے میں کسی متحرک چیز کو بھوت سمجھ لیا جاتا ہے۔ اسی طرح عالم خواب میں بھی نفس انسانی کو اس قسم کے وہمی مناظر اور التباسِ حواس سے گزرنا پڑتا ہے۔ یہ بھی صحیح ہے کہ افسانوں کے دھندلکے سے گزرے بغیر حقیقت کی شعاع کو پکڑنا تقریباً ناممکن ہے اور لطف یہ ہے کہ واہموں کے جنگل سے نکل کر جب ہم کسی حقیقت کو گرفت میں لے آتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ یہ بھی واہمہ تھا یہاں تک کہ اسی طرح ٹھوکریں کھاتے کھاتے افسانوں سے اُلجھتے اُلجھتے اور مفروضوں سے چکراتے چکراتے ہم بخیال خود کسی حقیقتوں کی حقیقت (حقیقت الحقائق) تک پہنچتے ہیں تو قبل اس کے کہ اپنی اس یافت اور دریافت پر اطمینان خاطر نصیب ہو۔ اندر سے کوئی آواز دیتا ہے، تنبیہ کرتا ہے کہ:

اور یہ بھی تمام وہم و گمان
اور یہ بھی تمام مفروضات

خیر یہ بحث کہ نفس انسانی حقیقت الحقائق کے ادراک کے قابل ہے یا نہیں، ہمارے موضوع سے خارج ہے۔ عرض کرنا یہ ہے کہ مابعد النفسیات کے نقطۂ نظر کی رُو سے حواس کا التباس، نفس کاری اور خواب و خیال کا عمل، یہ سب ذہن ہی کی مختلف، حقیقی

اور زندہ فعالیت کے عمل ہیں۔ ہم ان تجربوں، کیفیتوں اور حقیقتوں کو یہ کہہ کر نظر انداز نہیں کرسکتے کہ:

حواس دھوکا کھا گئے۔

سوال یہ ہے کہ حواس کیوں دھوکا کھا گئے۔ آخر ذہن کی وہ کون سی کیفیت اور کون سی حالت تھی، جس کے زیر اثر ہماری آنکھ نے وہ منظر دیکھا جو سرے سے موجود ہی نہیں، وہ آواز سنی جس نے فضا میں ارتعاش ہی پیدا نہیں کیا۔ گلشن صاحب مراقبۂ مرگ کرتے ہیں، تین مہینے کے بعد، سوتے میں اُن کی ملاقات بقول خود فرشتۂ مرگ سے ہوگئی۔ یہ ٹھیک ہے کہ یہ ملاقات اُن ہی خیالات کا نتیجہ تھی جو مراقبۂ مرگ کے دوران ذہن پر مسلط تھے کہ میں مر رہا ہوں۔" یہ خیال پختہ ہوکر مجسم ہوگیا، اُس نے خواب میں ایک دھندلی انجانی شکل اختیار کرلی۔ فی الحال اس خواب کی حقیقت سے بحث نہیں، اس مقصد سے بحث کرنا چاہتے ہیں۔ جوم۔ ش۔ گلشن نے حاصل کیا کہ انہیں خوفِ مرگ سے ہمیشہ کے لئے نجات مل گئی، انہیں معلوم ہوگیا کہ موت کی حقیقت اس سے زیادہ کچھ نہیں کہ ایک نیا جسم پرانے جسم سے برآمد ہوتا ہے۔ کھڑکی سے گزر کر برآمدے میں آتا ہے اور فضا میں پرواز کرنے لگتا ہے۔

موت اک زندگی کا وقفہ ہے
یعنی آگے چلیں گے دَم لے کر!

مان لیجئے کہ یہ سب کیفیتیں خود ترغیبی اور خود تنویمی کے نتیجے میں پیدا ہوئیں۔ مان لیا، تاہم اس فرضی یا حقیقی تجربے سے یہ ہوا کہ اُن کا ذہن موت سے نڈر ہوگیا۔ گہرے دبے ہوئے خوفِ مرگ کی جڑ اکھڑ گئی اور مریض اپنے کو زیادہ صحت مند، زیادہ بہادر اور زیادہ طاقتور محسوس کرنے لگا۔

سید حیدر حسین لکھتے ہیں کہ:

باضابطہ مراقبۂ مرگ پر عمل کرتا ہوں۔ اس مراقبے نے میرے ذہن کو عجیب و

غریب قوتیں بخشی ہیں۔ جب میری عمر تین سال کی تھی تو والد صاحب نے والدۂ مرحومہ کی جان لینے کے بعد، اپنے سر میں گولی مار لی تھی۔ یہ واقعہ تقسیم سے چند سال قبل ہندوستان میں پیش آیا تھا۔ اس خونیں حادثے نے میرے ذہن کو تین سال کی عمر میں تباہ کر ڈالا تھا۔ بڑی بہن مرحومہ نے پرورش کی۔ بیمار ذہن، بیمار جسم اور کمزور اعصاب! خوف کے ایسے شدید دورے پڑتے تھے کہ اللہ واکبر! میں نزع کی کیفیت سے بخوبی واقف ہوں، مجھے معلوم ہے جان کس طرح نکلتی ہے اور جان نکلتے وقت دل و دماغ پر کیا عالم گزرتا ہے۔ خاک و خون میں لتھڑے ہوئے ماں و باپ کا دم میرے سامنے ہی نکلا تھا۔ مراقبۂ مرگ شروع کرنے سے قبل، دم نکلنے کی یہ کیفیت مجھ پر خود بخود طاری ہوجاتی تھی۔ جب میں نے دیکھا کہ اس کیفیت سے مفر نہیں تو میں ذاتی تصور سے اپنے اوپر جانکنی یا دم نکلنے کی کیفیت قصداً طاری کرنی شروع کردی۔ ابتدائی تجربے سخت ہولناک تھے۔ نفس کسی طرح اپنی موت کے تصور پر آمادہ نہ ہوتا تھا، لیکن میں نے مشق تصور جاری رکھی، رفتہ رفتہ ارادے کی قوت بیدار ہونی شروع ہوئی اور میں رفتہ رفتہ بے خوفی سے ان خطرات کی کیفیتوں کا مقابلہ کرنے لگا۔ نزع کے مریضانہ دورے جو اب تک غیر ارادی طور پر پڑا کرتے تھے۔ جن کے تصور سے میری روح کانپتی تھی۔ اب مراقبے کا جزو بن کر میرے کنٹرول میں آگئے۔ اس مراقبے کے دوران کئی بار فرشتۂ مرگ سے ملاقات بھی ہوئی، یعنی ملک الموت کا تصور مجسم ہوکر سامنے آیا۔ جو بزرگوں کی زبانی سنا اور بزرگوں کی کتابوں میں پڑھا تھا، یعنی ایک مہیب اور خوف ناک فرشتہ۔

میں نے بہ حالت مراقبہ اس مہیب اور عجیب فرشتے سے بارہا گفتگو کی اور مرگ زندگی کے اسرار سمجھے، رموز معلوم کئے۔ ہرگز دعویٰ نہیں کہ عالم مراقبہ کا یہ فرشتہ سچ مچ حضرت عزرائیل علیہ السلام تھے، وہ تو ایک ہی مرتبہ آئیں گے اور اس جان ناتواں کو قبض کرکے لے جائیں گے۔

مجھے دورانِ مراقبہ فرشتۂ مرگ نظر آیا، وہ درحقیقت میرا ہولناک جذبۂ خوف تھا

جو کہیں نفس کی گہرائیوں میں دبا ہوا تھا۔ اسی جذبۂ خوف نے ایک عجیب مخلوق کی شکل اختیار کرلی تھی اور بار بار ظاہر ہوتا رہتا تھا۔ آخر کار موت کے مراقبے کی بدولت میں جذبۂ خوف اوراس کے مجسمے (فرشتۂ مرگ) کے ہول سے نڈر ہوگیا اور اب الحمدللہ بجز خوف خدا، نہ کسی فرشتۂ مرگ کا خوف ہے نہ حادثۂ مرگ کا۔

ذہن کا قانون یہ ہے کہ جب آپ کسی خاص تصور پر مجبور کرتے ہیں تو وہ اس تصور سے بغاوت کردے گا۔ ہمارے نفس میں ارادے اور جوابی ارادے کی طاقتیں کارفرما ہیں۔ آپ جب کوئی ارادہ کریں گے تو جوابی ارادہ ضرور برسرپیکار آجائے گا۔ مثلاً شعوری ارادہ یہ ہے کہ موت کا تصور کیا جائے۔ لاشعوری ارادہ اس طرح بروئے کار آئے گا کہ موت کے تصور کو مغلوب کردیا جائے۔ خوف مرگ کے مریضوں کو مراقبۂ مرگ کے ذریعے شفا نصیب ہوجاتی ہے (یعنی وہ کیوں موت کے خوف پر غالب آجائے) اس لئے لاشعور کا جوابی ارادہ بروئے کار آجاتا ہے اور ایک جبری تصور (کہ میں مررہا ہوں) کے خلاف مزاحمت شروع کردیتا ہے۔ طبی نفسیات میں لکنت (زبان کا رُکنا، اٹکنا اور ہکلانا) کا یہ علاج تجویز کیا جاتا ہے۔ لکنت کا مریض خود شدت سے ہکلانے لگے اور دانستہ لکنت پیدا کرنے کی کوشش کرے۔ اس کوشش کے خلاف یقیناً ذہن میں بغاوت کی لہر پیدا ہوگی اور عجب نہیں کہ لکنت کا مریض لکنت کے جوابی ارادے کی طاقت سے ہکلانے کی شکایت پر غالب آجائے۔

☆☆☆

تا بہ تپ

حال ہی میں شدت خوف کا ایک مریض نظر سے گزرا۔ یہ ایک تعلیم یافتہ نوجوان ہیں۔ سائنس میں ایم۔ ایس۔ سی ہونے کے علاوہ لندن میں انجینئرنگ کی اعلیٰ تعلیم پائے ہوئے ہیں، بقول اُن کے بچپن میں ان کی تربیت جبر اور خوف کے ماحول میں ہوئی تھی۔ کئی سال تک یہ ریاح اور معدے کے مریض بھی رہے (یہ جبر اور خوف کا لازمی نتیجہ تھا) انہیں اپنڈی سائٹس کا آپریشن بھی کرانا پڑا 1960ء میں پہلی مرتبہ شدید بے دلی، مایوسی اور بیزاری کی کیفیت محسوس کی، کچھ دن کے بعد یہ اعلیٰ تعلیم کے لئے ولایت چلے گئے۔ وہاں بے دلی کی یہ کیفیت اور شدید تر ہوگئی۔ بہت سے نفسیاتی اور جسمانی علاج کرائے، لیکن جب کوئی فائدہ محسوس نہ ہوا تو لندن میں اس مایوس العلاج مریض نے ڈاکٹر لیمی کی طرف توجہ کی، جو ذہنی امراض کا علاج بذریعہ تنویم (ہپ ناسز) کرتے ہیں۔ اس علاج سے مایوسی، بے دلی اور خوف کی کیفیت ناپید ہوگئی۔ رمضان میں ان سے میری ملاقات ہوئی۔ مریض نے کسی معالج کے مشورے سے متھاڈرین کے انجکشن لگوائے تھے۔ ان انجکشنوں سے وقتی طور پر اعصاب کافی سکون محسوس کرتے ہیں اور وقتی طور پر خوف اور مایوسی کی کیفیت دب جاتی ہے۔ اب یہ ان انجکشنوں کے عادی ہوگئے ہیں۔ دوسرے، تیسرے روز متھاڈرین کے انجکشن نہ لگوائیں تو پھر مرض ابھر آتا ہے، انہیں طرح طرح کے خوف ستاتے ہیں۔ مثلاً کوئی حملہ کردے گا۔ میں مجرم ہوں اور شدید سزاؤں کا مستحق، گھر والے، میرے بدخواہ ہیں، جس دفتر میں، میں ملازم ہوں وہاں میرے خلاف سازش ہورہی ہے۔ میرا افسر مجھے ملازمت سے برخاست کردے گا۔

اس مسئلے کا سب سے رنجیدہ اور افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ اس ذہین تعلیم یافتہ اور جہاندیدہ، جہاندیدہ نہ سہی، انگلینڈ رسیدہ نوجوان نے دوہزار روپے مہینے کی باعزت اور قابلِ رشک ملازمت سے صرف اس خوف کی بناء پر استعفیٰ دے دیا کہ اگر میں رضا کارانہ طور پر ملازمت سے استعفیٰ نہ دوں گا، تو کمپنی خود نوکری سے نکال پھینکے گی۔ میں نے انہیں کئی مرتبہ مراقبۂ مرگ کا مشورہ دیا۔ نہ مانے۔ آخر جب ہر طرز علاج سے مایوس ہوگئے تو بادلِ نخواستہ مراقبۂ مرگ پر راضی ہوگئے اور الحمدللہ کہ چالیس روز کی مشق نے خوف میں پچیس فیصدی کمی کر دی ہے۔ فارسی کی مثل ہے ''بمرگش بگیر تا بہ تپ راضی شود'' یعنی اگر تم کسی شخص کو بخار کی تکلیف خوشی سے سہنے پر آمادہ کرنا چاہتے ہو تو اسے موت کی دھمکی دے دو۔ اس دھمکی سے ڈر کر وہ موت پر خوشی خوشی بخار کو ترجیح دے گا، اور لمبا لمبا لیٹ جائے گا۔ نفسِ سرکش کا علاج یہ ہے کہ نفسِ سرکش کو زبردستی اُس خوف میں مبتلا کر دیا جائے، جس سے وہ بدکتا ہے۔ آپ کسی اناڑی کو تیرنا سکھانا چاہتے ہیں تو اسے پانی میں دھکا دے دیں، خود ہاتھ پاؤں مارنا سیکھ جائے گا۔ مراقبۂ مرگ کے ساتھ اگر سانس کی بھی مشق کی جائے تو فوائد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لیکن پھر عرض کردوں کہ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) کی کوئی مشق بطورِ خود کبھی نہیں کرنی چاہیے، جو چیز فائدہ پہنچا سکتی ہے، اُس چیز سے نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ یہ تمام مشقیں کسی تجربہ کار شخص کی نگرانی اور رہنمائی ہی میں کرنی چاہئیں کہ کوئی خطرہ نہ رہے۔

☆☆☆

سیلف ہپ ناسز

مراقبے میں اور سیلف ہپ ناسز کی شکل اور ظاہری اثرات میں بظاہر کوئی نمایاں فرق نظر نہیں آتا۔ لیکن اُن کے بنیادی مقاصد بالکل مختلف ہیں۔ سیلف ہپ ناسز (Self Hypnosis) کا معمول اپنے کو ترغیب دیتا ہے۔ اس ترغیب کے نتیجے میں معمول کا جسم اکڑ جاتا ہے اور اس پر نیم خوابی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور اس کا ذہن ہر قسم کی ترغیبات قبول کرنے کے لئے مستعد ہو جاتا ہے۔ خود تنویمی اسی کو کہتے ہیں اور اس کی حدود یہی ہیں۔ مراقبے میں اپنے آپ کو کوئی شعوری ترغیب نہیں دی جاتی، بلکہ ذہن میں ایک بنیادی تصور قائم کر کے اس تصور کی مناسبت، رعایت اور التزام سے خود بخود ذہن میں خیالات، استعارات، علامات، تشبیہات اور تاثرات کا جو سلسلہ پیدا ہوتا ہے۔ اس سے بہ خوشی گزرنا پڑتا ہے۔ مثلاً آپ نے پانی کی بوند کا تصور قائم کیا۔ اب اس بوند کے تصور کی بدولت آپ کے ذہن سے خود بخود قدرتی طور پر بغیر کسی کوشش و کاوش کے خیالات و تصورات کی جو قطاریں گزریں گی۔ اُن کا تعلق بادل، بادل کی مناسبت سے بجلی، بارش، ساون (ساون کی مناسبت سے باغ) جھولے اور پھوار سے (ملہار کی مناسبت سے) کوئی محبوبہ، کوئی رقاصہ، پھر اپنی زندگی کا کوئی رومانی حادثہ یاد آئے گا (یہاں پہنچ کر پھر بوند کے تصور کو تازہ کر لیجئے) جھیل، دریا، سمندر، طوفان وغیرہ وغیرہ۔ یہ تمام تصورات وہ ہیں جن کا تعلق قطرۂ آب سے ہے۔ قطرۂ آب طرح طرح کی شکلوں میں آپ کو نظر آئے گا، کہیں وہ دریا میں گھل مل کر۔

عشرتِ قطرہ ہے دریا میں فنا ہو جانا

کا فلسفہ پیش کر رہا ہے۔ کہیں "بادل سے جھڑی بندھی ہوئی ہے" کی تصویر کھینچ رہا ہے، کہیں ماتھے پر پسینے کی طرح چمک رہا ہے۔

موتی سمجھ کے شانِ کریمی نے چن لئے
قطرے جو رُخ پہ تھے عرقِ انفعال کے

کہیں اس قطرۂ آب نے آنسو کی شکل اختیار کرلی ہے اور پلکوں پر جھلک رہا ہے۔

وہ تری پلکوں پہ اشکوں کے ستاروں کا طلوع
بے خودی میں وہ مری اختر شماری ہائے ہائے

آپ کے ذہن میں تمام تشبیہیں اور استعارے صرف قطرۂ آب کے تلازمے سے پیدا ہوئے۔ مراقبے میں آپ کو صرف یہ خیال رکھنا چاہئے کہ بنیادی موضوع تصور سے ہٹ کر ذہن میں کوئی اجنبی خیال نہ آنے پائے۔ جتنے تصورات آئیں اُن کا تعلق موضوع مراقبہ سے ضرور ہونا چاہئے۔ اسی منظم سوچ بچار کے دوران یکا یک قلب کا دریچہ کھل جائے گا اور کائنات کی بنیادی حقیقت اس طرح چمکے سے روح میں روشن ہونے لگے کہ عقل سر دھننے پر مجبور ہوجائے گی۔

یوں ملا دل کو ایک نکتۂ راز
روح میں جیسے کھل گیا روزن

مراقبے کی محویت میں سلف ہپ ناسز (خود تنویمی) کیفیت ضرور طاری ہوجاتی ہے اور اس طرح مراقبہ کرنے والا کسی ترغیب و تلقین کے بغیر گردوپیش اور ماحول سے بے خبر ہوجاتا ہے۔

ارشاد احمد بیگ چغتائی (اوستا محمد) اس کیفیت کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ:

اس کیفیت میں اپنے کو ڈوبتا محسوس کرتا ہوں۔ ڈوبتے ہوئے اچانک ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھتا ہوں۔ چند ثانیے کے لئے ایسا محسوس ہوتا ہے، جیسے دَم نکلنے والا ہے۔ روح پرواز کرنے والی ہے اس طرح خوف کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

محویت کے عالم میں روح پرواز کرجانے کا خوف اس بات کی دلیل ہے کہ ارشاد احمد بیگ کے نفس میں طرح طرح کے وسوسے اور اندیشے بھرے ہوئے ہیں۔ لاشعور کی امکانی کوشش ہوتی ہے کہ مراقبے کے عمل کو ناکام بنادے۔

اکرم (کیڈٹ کالج پٹارو) کا بیان سنئے (خط مورخہ 17، مئی 1970ء)

مراقبے میں نور کا تصور کرتے ہی جسم میں گرمی سی دوڑ جاتی ہے اور جسم اس طرح چمکنے لگتا ہے جس طرح روشنی کی سلاخیں (راڈز)

خالدہ رفعت (خط مورخہ 26، اگست 1970ء) لکھتی ہیں کہ:

"آج کل عجیب کیفیت سے گزر رہی ہوں، چاند رات کو مراقبہ کررہی تھی، جب دل میں شعاع نور کا تصور قائم ہوا تو ایسا لگا کہ قلب کتاب کی طرح کھل رہا ہے، جب وہ پوری طرح کھل گیا تو اس کے نچلے حصے پر ایک بہت چھوٹی سی رحل نظر آئی۔

☆☆☆

قلب میں قرآن

جس پر چھوٹا سا قرآن پاک کھلا ہوا تھا۔ پہلے سپارے کا پہلا صفحہ، جس کی شروع کی سطر پڑھی جاسکے۔ کچھ تو حروف باریک تھے، کچھ قلب پر عجیب کیفیت سی چھائی ہوئی تھی۔ چند منٹ تک مراقبے کے عالم میں، قلب میں قرآن مجید کو دیکھتی رہی، پھر آہستہ سے قرآن مجید بند ہوگیا۔ اس کے ساتھ ہی رحل بھی۔ قلب کا جو حصہ کھل کر اوپر کی طرف اٹھ گیا تھا، وہ بھی آہستگی سے نچلی طرف آگیا۔ اس دن سے عجیب حالت ہے، ہر وقت ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے خدا مجھے دیکھ رہا ہے، میرے ہر قول اور ہر فعل پر اس کی نظر ہے، اب ہر بات فضول اور ہر کام بے کار لگتا ہے، نہ کچھ لکھنے کو جی چاہتا ہے، نہ پڑھنے کو، حالانکہ امتحان میں صرف چند روز باقی رہ گئے ہیں۔ پڑھنے کے لئے کتاب اُٹھاتی ہوں تو دماغ ماؤف ہوجاتا ہے۔ سمجھ میں نہیں آتا کیا کروں۔ اگر یہی حالت رہی تو خاک امتحان دے سکوں گی، میں نے لکھا تھا کہ کبھی کبھی جسم سے روشنی چھننے لگتی ہے۔ آج کل تو ایک ایک روئیں، جسم کے ایک ایک مسام سے روشنیوں کا فوارہ پھوٹ نکلتا ہے، جس کے سبب ہاتھوں پر چمک سی رہنے لگی ہے یکم رجب کو میں نے جسم مثالی سے کہا کہ وہ تیس رجب تک میرا غلام بن کر رہے گا یہ وعدہ میں نے مشق تنفس نور کے درمیان لیا تھا خیال تھا کہ مراقبے کے بعد کوئی سوال کروں گی لیکن مراقبے کے بعد جسم مثالی نظر ہی نہیں آیا اور دوسرے دن یعنی دوسری رجب کو مراقبے کے بعد نظر آیا تو میں نے اس سے کہا کہ:

"چوبیس گھنٹے کے اندر اندر اس مکان کے اثرات بد کو دور کردے۔" جسم مثالی

نے جواب دیا کہ "اچھا کردیں گے۔"

ہاں یہ بتانا بھول گئی کہ مراقبے میں جب شعاع نور قلب میں داخل ہوئی، تو اس وقت وہی سب کچھ نظر آیا، جو چاند رات کو نظر آیا تھا۔ فرق صرف اتنا تھا کہ قرآن مجید بیچ میں سے کھلا ہوا تھا۔

محمد آفاق (بھریا) لکھتے ہیں کہ:

ان مشقوں سے جسم اور نفس میں نمایاں تبدیلیاں ہوئی ہیں خواب اکثر روز دیکھتا ہوں سانپ نظر آتے ہیں اژدہے کی طرح کے خوفناک اور پھنکاریں مارنے والے مگر مجھے اُن سے قطعاً خوف محسوس نہیں ہوتا، وہ میری چارپائی کے نیچے بل کھاتے نظر آتے ہیں کبھی کبھی دیکھتا ہوں کہ وہ آگ میں جل رہے ہیں کسی منظر اور نظارے سے گھبراہٹ اور وحشت نہیں ہوتی، بلکہ تفریح کے طور پر اُن سے لطف اندوز ہوتا ہوں صحت اچھی رہتی ہے تردد اور تشویش بالکل ختم ہوگئی ہے خدا کا شکر ہے کہ زندگی سکون و اطمینان سے گزر رہی ہے پچھلے دنوں پیٹ میں شدید درد اٹھا تھا ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوا کھائی مگر کوئی فائدہ محسوس نہ ہوا طبیعت حد درجہ بے چین تھی۔ عاجز آکر میں نے مراقبہ کرنا شروع کیا اور نور کا تصور قائم کرکے یہ ترغیب چپکے چپکے دُہرانی شروع کی کہ کرنیں پیٹ کے درد کو کھینچ کر باہر لئے جارہی ہیں اور وہ کرنیں سیاہ پڑگئی ہیں آپ یقین کریں کہ اس تصور و ترغیب کے ساتھ ہی درد ختم ہوگیا اور پھر اب تک نہیں ہوا۔

رشید صاحب لکھتے ہیں کہ:

ترکِ نمک کا تجربہ اب تک نہیں کیا، موقع کی تلاش میں ہوں اس بار چونکہ مشقیں توجہ اور پابندی سے کررہا ہوں اس لئے فوائد پہلے کی نسبت کچھ زیادہ محسوس ہورہے ہیں دوسرے یہ کہ جسمانی طور پر اپنے کو زیادہ چاق و چوبند پاتا ہوں۔

رگ رگ میں بجلیاں سی دوڑتی محسوس ہوتی ہیں۔ ایک دن مراقبہ کرتے ہوئے ایسا لگا کہ جسم سے کوئی چیز ......روح...... باہر نکلی اور پھر خود بخود لوٹ آئی۔ اس

وقت میں بہت زیادہ خوف زدہ ہوا کہ لیجئے، میں تو چلا دنیا سے۔ حالانکہ کچھ تجربے اس قسم کے پچھلی مرتبہ بھی ہوئے تھے، جسم مثالی کو مختلف حالتوں میں دیکھا تھا۔ ایک مرتبہ مراقبۂ شمع کے بعد، بستر پر آنکھیں بند کر کے لیٹا تو اچانک شعلۂ نور کو سینے سے دماغ کی طرف بڑھتے دیکھا۔ میں گھبرا گیا کہ کہیں یہ حالتِ نزع تو نہیں ہے۔ مگر خدا کا شکر ہے کہ پھر وہ کیفیت ختم ہوگئی۔ (مکتوب 26، اکتوبر 1978ء)

☆☆☆

منگیتر کا چہرہ

اس رات مراقبہ کرتے ہوئے ایسا لگا کہ گہرائیوں میں ڈوبتا چلا جارہا ہوں، جس وقت میں اس تصور میں غرق تھا کہ روشنی دماغ میں بائیں طرف ٹھہری تو ایسا محسوس ہورہا تھا کہ اس حصہ دماغ میں سورج چمک رہا ہے۔

یکایک سورج ڈوب گیا اور اس کی جگہ لڑکی کا چہرہ نمودار ہوا۔ مجھے ایسا محسوس ہوا کہ وہ لڑکی دماغ کے بائیں طرف اس کے اندر جھانک رہی ہے۔ یہ تصور چند لمحے قائم رہا، پھر غائب ہوگیا۔ میں نے کھلی نظروں سے صاف صاف اس کا چہرہ دیکھا میں حیران کہ یہ لڑکی کون ہے۔ تو یہ بعد میں پتہ چلا کہ سورج کے بجائے یکایک بائیں حصہ دماغ میں جس لڑکی کا چہرہ طلوع ہوا تھا۔ اُسے اسی روز میرے پیام دیئے گئے تھے، یعنی 25 تاریخ کو اسے رشتہ بھیجا گیا تھا۔ مراقبے کے بعد جب میں اپنے کو ترغیبات دے رہا تھا تو ایک دم دماغ بالکل خالی خالی ہوگیا، نہ کوئی عکس، نہ کوئی خیال...... نہ تفکر نہ تصور، نہ تخیل۔ میں اس دماغی خلاء سے گھبرا کر چونک پڑا اور دوبارہ اپنے کو ترغیب دینی شروع کردی۔ اس روز سے برابر یہی ہورہا ہے اور یہی دماغی کشمکش جیسے کوئی مخفی قوت میرے دماغ کو کھینچ کر زبردستی دوسری طرف لئے جارہی ہے۔

دماغ کے سپاٹ ہوجانے کی کیفیت سی۔ایچ۔اکرم (راولپنڈی) کو بھی محسوس ہوتی ہے، ان ہی کے لفظوں میں:

مشقیں شروع کرنے سے قبل میری شخصیت کچھ اور تھی، اب کچھ اور ہوگئی ہے۔ وہ کمزوری کا زمانہ تھا اور یہ طاقت اور خوداعتمادی کا، سانس کی مشق اور مراقبے کے

دوران نور کے حلقے کا تصور، اس درجہ واضح ہوتا ہے، جسم گرم ہو جاتا ہے۔ اگر میں یہ تصور قائم رکھوں کہ شعلۂ نور فلاں حصۂ جسم میں ٹھہر گیا ہے تو عضو بدن جلنے لگتا ہے۔ اسی دوران میں کئی بار ایسا ہوا کہ دماغ بالکل خالی اور سپاٹ ہو گیا۔ مراقبے میں جو رنگ بکھرتے نظر آتے ہیں۔ اُن کو دیکھ کر سوچتا ہوں کہ آدمی زندگی کی رنگینیوں سے عالم تصور میں بھی اتنا ہی اور اسی قدر لطف اندوز ہو سکتا ہے، جتنا لطف اندوز باہر کی دنیا میں ہوتا ہے۔ ان مشقوں کے سبب اپنے نفس پر اس درجہ قابو حاصل ہو گیا کہ خواہ کتنا ہی نازک موقع کیوں نہ ہو، جذبات کی رَو میں بہنے سے بچ جاتا ہوں اور خود اعتمادی کی قوت سے ذہنی سمت تبدیل کر دیتا ہوں۔ یہ خود اعتمادی، سانس کی مشق، ارتکازِ توجہ اور مراقبے سے پیدا ہوئی ہے۔

☆☆☆

نعت کا نور

فکرِ سخن ہو یا مراقبے کا عمل، دونوں کا طریقہ کار یکساں ہے۔ شعر گوئی کی محویت میں بھی ذہن ایک منظم خطِ خیال (لائن آف تھنکنگ) پر سفر کرنے لگتا ہے۔ شاعر پر شعر کہتے وقت جو بے خودی سی طاری ہوتی ہے، وہ مراقبے کی کیفیت سے بالکل ملتی جلتی ہے۔ شاعر پر بلاشبہ اس عالم میں نزول الہام ہوتا ہے اور وہ یہ کہنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

مرے شعور کا عرفاں کسے نصیب کہ میں
سرشِ روح ازل ہوں، سما سے آیا ہوں

دلکش مراد آبادی نہایت دلکش شاعر ہیں، اُن کا ایک تجربہ بذریعہ مکتوب پڑھیے، آج سے تقریباً بارہ سال قبل ایک نعتیہ مشاعرہ تھا، مصرع طرح تھا:

ترے ذکر پر شہ بحر و بر میری زندگی کا مدار ہے

گرمی کا زمانہ اور آدھی رات کا وقت، یکا یک ذہن کی سطح بلند ہو گئی۔ میں نے دیکھا کہ تمام کائنات نور میں نہا گئی، تا حدِ نظر نور ہی نور تھا۔ مشرق سے مغرب اور جنوب سے شمال تک۔ زمین و آسمان میں نور کا ایک دریائے بیکراں لہریں مار رہا تھا۔ میرا وجود کسی ناچیز قطرے کی طرح اس نورانی سمندر میں کھو گیا۔ یک بیک احساس ہوا کہ شاید میں خواب میں دیکھ رہا ہوں۔ ناقابل اظہار حالتیں مجھ پر طاری ہوئیں۔ دہشت، خوف، سکون، خوشی، اضطراب، حیرت یہ تمام کیفیتیں بیک وقت بھی محسوس ہوتی تھیں۔ الگ الگ بھی۔ عجیب ملاجلا احساس امید و بیم تھا۔ میں باآواز بلند کلمہ طیبہ پڑھنے لگا، دیکھا کہ اپنے پلنگ پر لیٹا ہوں۔ یہ کیفیت محویت شعر کے عالم میں پیدا ہوئی تھی۔

ہم آسانی سے دلکش مرادآبادی کے اس تجربے کا تجربہ کرسکتے ہیں۔ نعتیہ مشاعرہ کا مصرع طرح تھا۔

ترے ذکر پر شہ بحروبر میری زندگی کا مدار ہے

وہ اس مصرع پر نعت ﷺ کہنے کی کوشش کررہے تھے اور فکر نعت میں ڈوبے ہوئے تھے۔ نعت سے نور محمدی ﷺ کا تصور پیدا نہ ہو۔ یہ کیسے ممکن ہے؟ ذہن نے شہ بحروبر سے نورِ رسالت تک کا راستہ آہستہ آہستہ طے کیا اور یکایک پوری کائنات روشن ہوگئی۔ نعت گو (دلکش مرادآبادی) لاشعور میں یہ حدیث قدسی کہ اول خلق اللہ نوری (سب سے پہلے خدا نے میرے نور کو پیدا کیا) پہلے ہی جلوہ گر تھی۔ نعت رسول ﷺ شروع کرنے کے بعد خیالات کی قطار آگے کی طرف چلنے لگی، ان پر یہ انکشاف ہوا کہ شہ بحر وبر کا نور تمام کائنات پر محیط ہے، ہر طرف تجلیات محمد ﷺ برس رہی ہیں مشرق ہو یا مغرب جنوب ہو یا شمال، آسمان ہو یا زمین، ہر طرف اُن ہی کی نورانیت کے جلوے ہیں

صدائیں اقرأ کی آرہی ہیں، فضائیں سب جگمگا رہی ہیں
الٰہی! فاراں کی چوٹیوں پر چمک رہا ہے ہلال کیسا

مراقبہ تزکیۂ نفس یعنی روح کی صفائی کا ذریعہ ہے۔ ہمارے اندر جس قدر گندگی بھری ہوئی ہے وہ اس عمل کے ذریعے خارج ہوجاتی ہے۔

(S.C.T) کے ایک طالبعلم (نیا علی گڑھ کالج ٹنڈوآدم) لکھتے ہیں کہ:

مراقبے کے عالم میں گندی گندی چیزیں، مخصوص اعضاء کی شرمناک اور بُری بُری صورتیں، ذہن کی اسکرین پر اُبھرتی اور ڈوب جاتی ہیں۔ تنہائی کے گزرے ہوئے کھیل جنہیں میں نے بھلا دیا تھا۔ مراقبے کے دوران ایک حیرت انگیز فلم کی طرح نگاہِ باطن کے سامنے سے گزرتے ہیں اور عجیب کدورت محسوس ہوتی ہے۔

ارشاد احمد بیگ چغتائی (اوستا محمد) پر جب خود تنویمی کی کیفیت طاری ہوتی ہے تو ذہنی مناسبت کے سبب میری شبیہ ان کی چشم تصور کے سامنے آجاتی ہے۔ اس کو فنِ تنویم

کی اصطلاح میں نفسیاتی رابطہ (RAPORT) کہتے ہیں۔ ارشاد احمد چغتائی کا بیان ہے کہ:

شب میں مشق کرتے ہوئے نورانی ہالے میں آپ کا چہرہ نظر آتا ہے پھر آہستہ آہستہ یہ چہرہ اور آپ کا ہیولا فضا میں معلق ہوجاتا ہے۔ چند روز سے آپ سفید کرتے پاجامے میں ملبوس نظر آتے ہیں۔ قبل ازیں شیروانی کا تصور اُبھرتا تھا۔ جب میں یہ تصور کرتا ہوں کہ آپ کے سینے سے شعاع نور نکل کر میرے سینے میں داخل ہورہی ہے تو خود کو بھی آپ کے ساتھ فضا میں معلق محسوس کرتا ہوں۔ بعض اوقات چمکتے ہوئے ستارے بہت نزدیک نظر آتے ہیں۔ جس شب وظیفۂ زوجیت ادا نہیں کرتا۔ یہ ماورائی کیفیت زیادہ قوت کے ساتھ محسوس ہوتی ہے۔ مراقبے میں بائیں ٹانگ گھٹنے کے پاس سے پھڑکنے لگتی ہے۔ کبھی کبھی آپ کی شبیہ کی بجائے کچھ اور آشنا، نا آشنا چہرے نظر کے سامنے آجاتے ہیں ایک دو بار آپ کی جگہ خود کو بھی اپنے سامنے دیکھا، آپ کے سینے سے نکلتی ہوئی شعاع کا تصور کرتے ہوئے ایسا بھی ہوا ہے کہ عورت کا سینہ سامنے آگیا یہ صورت کئی بار پیش آچکی ہے۔ کبھی کبھی ایسا لگا کہ اپنے سے باہر نکل جاؤں گا اس تصور سے ہی لرز جاتا ہوں اور اپنے خول میں چھپنے کی کوشش کرتا ہوں۔ (مکتوب 20، جولائی 1970ء) ارشاد احمد بیگ خوف کے مریض تھے لکھتے ہیں کہ:

مجھے سانپ اور چور سے بہت ڈر لگتا ہے، لیکن رفتہ رفتہ مشقوں کی بدولت میں اس خوف پر غالب آرہا ہوں۔ تاہم کبھی کبھی خوف کا دورہ پڑ ہی جاتا ہے۔ مراقبے کے موضوعات اشیاء بھی ہوسکتی ہیں اور تصورات بھی۔ مثلاً آپ، گلاب کے پھول، پانی کی بوند، نیلگوں آسمان۔

☆☆☆

عظمت کا تصور

ڈوبتے ہوئے سورج ، نکلتے ہوئے چاند یا کسی اور چیز کا مراقبہ کرنے کے بجائے ان تصورات کو سلسلۂ فکر کا موضوع بنائیں، جو اشیاء سے وابستہ ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر گلاب کا پھول ایک چیز کا نام ہے۔ اس چیز کے ساتھ رنگ و بو، تازگی، شگفتگی، بہار، خزاں ، افسردگی، پژمردگی کے تصورات وابستہ ہیں۔ آپ اُن میں سے کسی ایک تصور کو مراقبے کا مرکزی خیال قرار دے سکتے ہیں۔ یا پانی کی بوند، اس سے صفائی پاکیزگی، طہارت، سیرابی طہارات کو توجہ کا مرکز بنایا جاسکتا ہے۔ نیلگوں آسمان کو دیکھیں تو ذہن میں رفعت، لاانتہا پن اور عظمت کا تصور پیدا ہوتا ہے۔ ان میں کسی ایک خیال کو ذہن میں رکھ کر سوچنا شروع کر دیجئے۔ ایک نازک احساسات رکھنے والی خاتون ”جمیلہ“ کے ذہن میں عظمت کا تصور بندھا ہوا ہے، لکھتی ہیں کہ:

عظمت کے تصور کے سبب، خدا اور روح سے تعلق رکھنے والے روایتی تصورات کی طرف سے دل سرد ہوگیا اور پھر میں اس خدا ہی سے بے اعتقاد ہوگئی۔ جس کی لوگ عبادت کرتے ہیں۔ کیونکہ کسی مذہب نے خدا کے بارے میں عظمت او رقدرت کا وہ تصور پیش نہیں کیا جو میرے ذہن نے قائم کیا تھا۔ ہمارا گھرانہ سخت مذہبی گھرانہ ہے۔ اپنے تصورِ عظمت کے سبب پرانے مذہبی عقیدے نظر سے گر گئے۔ میں نے اپنے آپ کو ہر طرف سے مطمئن کرنے کی کوشش کی، مگر عجیب بات ہے کہ اس مطالعے کا اُلٹا اثر ہوا۔ یعنی آسمانی کتابوں میں خدا کی عظمت کے جو تصورات پیش کئے گئے ہیں وہ حقیر ہی معلوم ہوتے رہے۔ خدا کی عظمت کے تصور سے عظمت آدم کا تصور پیدا ہوا اور پھر میں اپ

آپ کو عظیم سمجھنے لگی۔ اب نہایت شدت کے ساتھ نفس سے آواز آتی ہے کہ:

تم عظیم ہو، بہت عظیم، بے حد عظیم

ان تصورات کا نتیجہ یہ نکلا کہ میری پسند و ناپسند کے پیمانے بدل گئے محفلوں، مجلسوں میں شرکت سے مجھے وحشت ہونے لگی۔ شادی بیاہ کی تقریبوں میں جانا ترک کردیا۔ میں کسی اسکول میں پڑھاتی ہوں، مگر مجبوراً اب پڑھنے پڑھانے میں بھی جی نہیں لگتا۔ پسند و ناپسند کے معیار بدل جانے کے بعد قدرتی طور پر عادتوں میں تبدیلی پیدا ہوگیا۔ ہر برائی سے شدید نفرت پیدا ہوگئی۔ کوشش کرتی کہ میرے ہاتھ سے عمل خیر سرزد ہوں۔ عظمت کے تصور نے آخر کار اتنی وسعت اختیار کی کہ میری نظر میں عورت اور مرد کی تفریق بھی ختم ہوگئی۔ یعنی میرا عظیم تصور جنس (تمیز مرد و عورت) کی سطح سے بلند تر ہوگئی۔ یہاں تک کہ ذہن مذہبی تفریق سے بیزار ہوگیا۔ انتہا یہ ہے کہ دوست دشمن بھی یکساں نظر آنے لگے۔ غیروں سے اتنی ہی دلچسپی پیدا ہوگئی، جتنی اپنے رشتہ داروں سے تھی۔ اپنے بیگانے میرے لئے برابر ہوگئے۔ مجھے حیرت ہوئی کہ ماں، باپ اور بہن بھائی وغیرہ سے وہ تعلق خاطر کیوں باقی نہیں رہا جو پہلے تھا۔ اس زمانے میں مجھے بار بار اشتراکیت کے بانی کارل مارکس کے وہ الفاظ یاد آتے جو اس نے اپنے بیٹے کی موت پر کسی دوست کو لکھے تھے، مارکس نے لکھا تھا کہ:

”ہیگل کہتا ہے کہ جو لوگ واقعی بڑے ہوتے ہیں وہ حقیقت کی جستجو میں اس قدر کھو جاتے ہیں کہ کوئی ذاتی صدمہ یا نقصان انہیں متاثر نہیں کرسکتا۔“

رئیس صاحب! یقین کیجئے کہ میرا حال یہی ہے۔ میں حقیقت کی جستجو میں کھو گئی ہوں اور اب کوئی ذاتی صدمہ یا نقصان مجھے متاثر نہیں کرسکتا۔ ہر چند کہ تلاش حقیقت میں شدید انہماک کے سبب مجھ پر اضطرابی کیفیت طاری رہتی ہے۔ تاہم اندرونی طور پر یہ احساس ہوتا ہے کہ میں روئے زمین پر سب سے زیادہ مسرور اور مطمئن عورت ہوں۔ مطالعے کے وقت کبھی کبھی پڑھنے والے اور مصنف کتاب کے وجود میں کوئی فرق محسوس

نہیں کرتا۔ یعنی قاری اور مصنف کا وجود ایک دوسرے میں ضم ہوجاتا ہے۔ کتاب کا مطالعہ کرنے والا محسوس کرتا ہے کہ اس کا مصنف بھی وہی ہے۔ میں بھی مطالعہ کتاب کے دوران ان ہی کیفیتوں اور حالتوں سے گزرتی ہوں جن سے خود مصنف اپنی تحریر میں گزرا ہے۔ انجیل کا مطالعہ کرتے ہوئے جب میں نے فقرہ پڑھا کہ:

''یسوع روح کی ہدایت پر بیابان میں پھرتا رہا۔''

تو میں چونک پڑی کیونکہ یسوع کی جو کیفیت بیان کی گئی تھی (روح کی ہدایت پر بیابان میں پھرتا رہا) اسی کیفیت کا احساس مجھے بھی ہوتا تھا۔

آپ نے دیکھا کہ جمیلہ کے تصور عظمت نے رفتہ رفتہ انہیں کن کن کیفیات سے دوچار کیا۔ وہ کس طرح رواج یافتہ مذہبی عقیدوں سے جو انہوں نے اندھا دھند اپنے بزرگوں سے سیکھے تھے۔ بیزار ہوگئیں، کس طرح عظمت الٰہی کا لازوال احساس ان کے اندر پیدا ہوگیا۔ رفتہ رفتہ کس طرح عظمت خداوندی کے تصور نے ان کی رہنمائی عظمت آدم کے تصور کی طرف، اور پھر کس طرح ایسا ہوا کہ نسل، جنس، وطنیت اور مذہب حد بندیوں سے اُن کی روحانی سطح بلند ہوگئی۔ یہ کیفیتیں مراقبۂ عظمت کے سبب پیدا ہوئیں۔

☆☆☆

حسن کا تصور

عورتیں بڑے نرم و نازک اور زرخیز تخیل کی مالک ہوتی ہیں اور یہی وجہ ہے کہ اگر وہ کسی چیز پر اپنی توجہ مرکوز کردیں تو بہت جلد ان کا بلند پرواز تخیل اس شے میں ایسی لطافتیں، نزاکتیں اور باریکیاں دریافت کرلیتا ہے کہ عام مردوں کی فکر وہاں تک پہنچ بھی نہیں سکتی۔ غزالہ یاسمین (واہ کینٹ) بھی جمیلہ کی طرح خیال آفرین ذہن کی مالک ہیں۔ کریم کی شیشی پر چسپاں کسی عورت کی طرح خوبصورت تصور کو دیکھ کر ان کے ذہن نے تصور حسن کو جنم دیا اور وہ ایک نئی دنیا میں پہنچ گئیں، لکھتی ہیں کہ:

پانچ یا چھ سال پہلے کا ذکر ہے کہ میں نے کریم کی شیشی پر ایک عورت کی پیاری سی تصویر دیکھی، پھر یہ تصویر میرے ذہن پر چھا گئی۔ رفتہ رفتہ یہ خیال پیدا ہوا (یاد رکھئے کہ مراقبے کا عمل یہی ہے) کہ میں تو اس عورت کے سامنے خاک بھی نہیں۔ اٹھتے بیٹھتے کسی حسین و جمیل عورت کا نور کے سانچے میں ڈھلا ہوا پیکر دکھائی دینے لگا اور میں نے اپنے وجود کو فراموش کردیا۔ جب میں اس خیالی عورت کا تصور کرتی تو مجھے اپنا وجود بے حد حقیر نظر آتا۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس کے حسن کی بے مثالی اور اپنی بے کمالی (کہ میں اس کے سامنے کچھ بھی نہیں) کا تصور ذہن کے لئے باعثِ تسکین تھا۔ رفتہ رفتہ اس جمال حسن یا حسن خیال کے جلوہ جمال میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ چاند، تاروں کو دیکھا تو ان میں وہی جلوہ گر نظر آئی۔ خوبصورت ندیوں، شاداب باغوں، حسین پھولوں، غرض کائنات کے ہر حسین و جمیل منظر کے آئینے میں صاف صاف اسی کا تابناک چہرہ [illegible] جھانکتا نظر آیا۔

تجلی سے دل و دیدہ کے کاشانے دمک اٹھے
بس اک جلوے سے سارے آئینہ خانے چمک اٹھے

پھر حسن خیال نے اور ترقی کی اور مجھے ساری کائنات "معبودہ تصور" کے سامنے ہیچ نظر آنے لگی۔

غزالہ یاسمین کے خط کے اس اقتباس کو غور سے پڑھیے۔ درحقیقت یہ سب حسنِ خیال، مراقبہ حسن کی حیثیت رکھتا ہے۔ غزالہ کی طبیعت مراقبے کے لئے خاص طور پر موزوں ہے۔ گویا وہ پیدائشی طور پر مراقب (مراقبہ کرنے والی) واقع ہوئی ہیں۔ اس مراقبے کا اہتمام وہ کس طرح کرتی تھیں؟

اس خط میں آگے چل کر رقم طراز ہیں:

جب اس خیالی عورت کا تصور حد سے بڑھ جاتا اور میں بے چین ہوجاتی، تو کسی فرصت کے دن اور وقت کا انتخاب کرتی، نہادھو کر صاف ستھرے کپڑے پہنتی اور گوشۂ تنہائی میں چلی جاتی اور سلسلۂ تصور اس طرح شروع کرتی کہ سب سے پہلے یہ خیال قائم کرتی کہ:

"یہ دنیا بہت وسیع ہے۔"

اس دنیا کے مقابلے میں ذرۂ خاک جو حیثیت رکھتا ہے، وہی حیثیت کرۂ زمین کی اس کہکشانی نظام میں ہے۔

اور یہ کہکشانی نظام، جس میں ہمارا نظام شمسی واقع ہے۔ پورے کہکشانی نظاموں میں ذرۂ خاک کی حیثیت رکھتا ہے۔

ان تمام کہکشانی نظاموں کا تعلق پہلے آسمان سے ہے۔ دوسرا آسمان اس سے بھی عظیم تر ہے اور پہلا آسمان دوسرے آسمان کے مقابل ذرہ ناچیز سے بھی کسی قدر کم ہے۔

اسی طرح سات آسمان ہیں اور ہر آسمان ایک دوسرے سے اتنا ہی عظیم و [illegible] اور باشکوہ ہے۔ جنت، دوزخ، عرش، فرش، سات زمینیں، سات آسمان اور پھر اُن کے

درمیان، لامحدود خلائیں اور بے کراں فضائیں ہیں۔

اور ان تمام نہ ختم ہونے والی، نہ سمجھ میں آنے والی دنیاؤں کے اندر ہیرے، موتی، لعل، یاقوت اور دوسرے جواہرات بھرے ہوئے ہیں۔

ان..... تمام دنیاؤں، کائناتوں اور عظمتوں کی حیثیت اس کے حسن ہمہ گیر کے سامنے وہی ہے جو ذرے کی کرۂ ارض کے سامنے۔

اس حسین وجمیل عورت کے بال ایسے ہیں جیسے نورانی موتیوں کی لڑیاں۔

اُس کے ایک ایک بال سے اتنے نور اور روشنیاں نکلتی ہیں کہ ان تجلیات کا ایک ذرہ بھی مخلوقات اور موجودات پر پڑ جائے تو یہ ساری جنتیں، سارے جہنم، ساتوں آسمان، ساتوں زمینیں، عرش، فرش اور جو کچھ اُن میں ہے سب کا سب سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں جل کر اس طرح راکھ ہوجائے کہ اس کا نشان بھی نہ ملے۔

اُس کے جسم سے ایسی خوشبو نکلتی ہے کوئی انسانی دماغ اس کی مہک کا تصور بھی نہیں لاسکتا۔

وہ عورت، دور بہت دور کہیں آسمانوں سے پرے رہتی ہے۔

اور اس کے اپنے رنگ رنگ کے نورمحل ہیں۔

اور ایسے حیرت انگیز طلسماتی باغ جو اس کے حسنِ بے نقاب کی تاب نہیں لاسکتے۔

جتنی روشنیوں کا تصور کیا جاسکتا ہے، جتنی خوشبوؤں کو سوچا جا سکتا ہے۔ وہ ساری روشنیاں اور خوشبوئیں اس عورت کے سانچے میں ڈھل گئی ہیں۔ مگر حسن و جمال کا یہ عالم جب تھا، جب اسے اللہ نے بنایا تھا، جب اسے اللہ بنا چکا تو ہر لمحے اس کے حسن و جمال میں روز افزوں ترقی ہونے لگی۔ ترقی حسن و جمال کے ہر لمحے کی قیمت دوسرے لمحے کے مقابل ایسی تھی جیسے کرۂ ارض کے مقابل ذرۂ ناچیز۔

صبحِ ازل سے لے کر اس کا حسن ترقی پذیر ہے۔ وہ ہر لحظہ پہلے سے حسین تر لطیف تر اور جمیل تر ہوجاتی ہے۔ یہ سلسلہ ابتدائے آفرینش سے جاری ہے اور انتہائے

آفرینش تک جاری رہے گا۔

قدرت الٰہی نے جب اس پیکر حسن و نور کو بنایا تھا اسے اندازہ تھا کہ کتنی حسین مخلوق تو بنائی جارہی ہے۔ لیکن وہ اندازہ مشیت سے بھی حسین نکلی اور اب اگر اسے خود صناعِ فطرت دیکھ لے تو محوِ حیرت رہ جائے۔

میں پاک و صاف ہو کر، نہا دھو کر کسی گوشۂ تنہائی میں جا بیٹھتی اور پھر اس کے حسن کو مرکز تصور بنا کر خیالات کا تانا بانا اس تصور کے گرد بنتی اور محویت سی طاری ہوجاتی۔ غزالہ یاسمین کے بیانات سے آپ کو اندازہ ہوا ہوگا کہ تصور حسن کس طرح منزل بہ منزل، زینہ بہ زینہ اور درجہ بہ درجہ آگے بڑھتا ہے اور پھر کس طرح انسانی ذہن کے دریچے کھلنے لگتے ہیں۔

غزالہ لکھتی ہیں کہ: جب میرا تصورِ حسن انتہا کو پہنچ جاتا تو مجھے اپنی بے نورانی، پستی اور تہی دستی کا خیال آتا۔ سوچتی کہ میں اس کے سامنے خاک سے بھی ناچیز تر ہوں، میں کیا اور میری ہستی کیا، اللہ نے جتنی کائناتیں بنائی ہیں وہ سب اس کے سامنے ہیچ ہیں۔

جب خیال کا یہ دائرہ پورا ہوجاتا، تو میں گوشۂ تنہائی سے باہر نکلتی، منہ ہاتھ دھوتی اور خیال کرتی کہ اب اس خدائے حسن کا حسین تصور میری روح کے اندر محفوظ ہوگیا ہے اور پھر تقریباً تین مہینے تک میرا ذہن اسی لطیف تصور و جمال سے سرشار و روشن رہتا، رفتہ رفتہ اس کی چمک دھندلی پڑجاتی اور مجھے احساس زیاں ہونے لگتا۔ اس روحانی خسارے کو دور کرنے کے لئے پھر میں غسل کرکے اور صاف لباس پہن کر مراقبۂ حسن شروع کردیتی۔ پھر روح لطافتوں اور بہاروں سے بھر جاتی، پھر میرا وجود اس کی خوشبو سے مہک اٹھتا۔ پھر میرا ہر قطرۂ خون اس کے پرتو سے درخشاں بن جاتا۔ رفتہ رفتہ اس تصورِ حسن نے غزالہ یاسمین کو حسن مطلق کے تصور تک پہنچایا اور پھر اُن کے دل و دماغ کی کیفیت ہی کچھ اور ہوگئی۔

مراقبے سے رفتہ رفتہ اندرونی بیداری کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔

تموج و تلاطم

ماسٹر گلزار احمد (حیدر آباد) لکھتے ہیں کہ:

حالت یہ ہے کہ سینے میں تموج و تلاطم برپا ہے۔ گھوں گھوں کی آواز سنائی دیتی رہتی ہے۔ رات کو اس آواز میں اور اضافہ ہوجاتا ہے۔ میرے جسم کے اندر، سر سے سینے تک ایک نیا جسم پیدا ہوگیا ہے۔ (گلزار احمد کا یہ تجربہ اور یہ احساس کس قدر حیرت انگیز ہے) غور سے دیکھتا ہوں تو یہ شکل آپ کی اس تصویر سے ملتی ہے جو اخبارات میں چھپتی ہے۔ سر کے اندر دوسرا سر ہر وقت نظر آتا ہے۔ گویا کاسۂ سر میں دماغ نہیں بلکہ ایک دوسرا سر اس خول میں گھسا ہوا ہے۔ کل رات میں خواب میں کسی بزرگ نے فرمایا کہ اپنے مرشد سے علم دیدار پڑھو۔ جب قلب کے اندر اسم ذات (اللہ) کا تصور کرتا ہوں تو اسم ذات کے بجائے شیر کی شکل نظر آتی ہے، پھر یہ شیر ایک انسان کے قالب میں ڈھل جاتا ہے اور پھر وہ شکل تحلیل ہوجاتی ہے۔

محمد یونس (راولپنڈی) کو اس ضمن میں ایسے خارق عادت تجربے پیش آئے کہ بقول اُن کے:

"یہ خط لکھنے سے پہلے سوچا تھا کہ آسانی کے ساتھ مطلب بیان کردوں گا مگر جب لکھنے بیٹھا تو معلوم ہوا کہ ایک چھوٹی سی انوکھی بات کو بیان کرنا کس قدر مشکل ہے، اور خصوصیت کے ساتھ جب کہ ذوقِ جستجو کی تسکین بھی مقصود ہو، بہرحال نہ لکھنے سے کچھ لکھنا بہتر ہے۔"

ابھی تقریباً سات آٹھ مہینے پہلے میری چھوٹی بچی کا حمل ساقط ہوگیا اور اس کی اطلاع مجھے قبل از وقت دو تین مہینے پہلے ہوگئی تھی۔ یعنی اسقاط حمل کی خبر پیشگی معلوم

ہو چکی تھی۔ ایک دن میں دفتر سے گھر پہنچا۔ اطلاع ملی کہ زبیدہ کی طبیعت خراب ہے۔ میں فوراً اس کے گھر پہنچا، معلوم ہوا کہ زبیدہ کو ہسپتال لے گئے ہیں، میں ہسپتال گیا۔ دروازے پر پہنچ کر اچانک میرے ذہن کو دھچکا سا لگا۔ اردگرد کے ماحول پر نظر ڈالی تو مانوس نظر آیا تو یکایک میری زبان سے نکلا:

ارے یہ منظر تو میرا دیکھا ہوا ہے۔ میں تو پہلے بھی یہاں آ چکا ہوں۔ بالکل وہی سائیکل اسٹینڈ، وہی پارک، وہی انکوائری آفس، اس کے بعد ذہن کی گرہیں یکے بعد دیگرے کھلتی چلی گئیں اور وہ تمام واقعات یاد آ گئے جو پہلے نظر سے گزر چکے تھے۔ ایک ارتکازِ توجہ، مراقبہ اور استغراق کی مشقوں کے تجربات مشاہدات اور تاثرات کا ایک ضخیم تحریری ریکارڈ ادارے میں موجود ہے۔ ہزاروں افراد نے میری نگرانی میں یہ مشقیں کیں اور کر رہے ہیں۔ یہ دعویٰ نہیں کیا جا سکتا کہ ہر شخص کو ان سے کوئی فائدہ نہیں پہنچا۔ بہت سے دوستوں کے لئے ارتکازِ توجہ کا عمل، یعنی پلک جھپکائے بغیر، کسی ایک نقطے پر توجہ مرکوز کر دینا یا مراقبہ ناقابل برداشت ثابت ہوا بہت سے لوگوں نے شروع ہی میں لاشعوری مزاحمت کے سامنے ہتھیار ڈال دیئے۔ (S.C.T) کے اکثر طلبہ کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ نہ انہیں اتنا وقت ملتا ہے کہ جی لگا کر مشقیں کر سکیں نہ موزوں جگہ فراہم ہو سکی ہے۔ بلاشبہ ارتکازِ توجہ کی مشق آسان نہیں، پلک جھپکائے بغیر، نظروں کو کسی ایک نقطے (OBJECT) پر اس طرح مرکوز کر دینا کہ ذہن سے چپک کر رہ جائے اور توجہ صرف ایک ہی چیز پر مرتکز (ONE POINTED) ہو جائے، بہت جان لیوا کام ہے، لیکن رفتہ رفتہ مشکل آسان ہو ہی جاتی ہے۔ جن لوگوں نے ذرا ہمت سے کام لیا اور کسی وقتی رکاوٹ سے بے دل اور بددل نہ ہوئے، انہوں نے بتدریج ارتکازِ توجہ میں کامیابی حاصل کر لی۔ توجہ کے مرکوز ہو جانے کی سب سے بڑی علامت یہ ہے کہ مشق کرنے والے پر استغراق یعنی ڈوب جانے کی کیفیت ہو جاتی ہے۔ وہ اس عالم میں گرد و پیش سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ شعور کی رو معطل ہو جاتی ہے اور انسان محسوس کرتا ہے کہ وہ ایک ہی خیال میں ڈوبتا چلا جا رہا ہے اور اسی کے ساتھ یہ احساس بھی ہوتا ہے کہ اندر سے نئی قوتیں ابھر رہی ہیں۔

آفتاب کی شفا بخشی

حیدر زیدی (پشاور) اپنے خط مورخہ 2 جولائی 1972ء میں لکھتے ہیں کہ:

کسی نقصان کے بغیر آفتاب بینی کی مشق جاری ہے۔ بلکہ یوں کہوں تو مناسب ہے کہ عروج پر ہے جب کسی شے پر نظر جم جاتی ہے تو وہ برقی قمقمے کی طرح روشن ہو جاتی ہے، چارٹ سفید مربع کاغذ پر اسم محمد ﷺ تحریر کیا تھا، کچھ دن اس پر نظریں جمانے کی مشق کی پھر چھوڑ دی۔ اب جو اس پر نظر جما کر دیکھا اور آنکھیں بند کیں تو اسم محمد ﷺ نورانی حروف میں جگمگاتا نظر آیا سبحان اللہ۔ ایک شخص کپڑوں پر استری کرتا ہے، اس نے شکایت کی تین سال سے بے خوابی کے مرض میں مبتلا ہوں، کسی طرح نیند نہیں آتی۔ اس کی دکان سڑک پر واقع ہے۔ میں نے اسے ترغیب دینی شروع کی کہ اب تمہیں نیند آ رہی ہے اور تم سونے والے ہو۔

چند مرتبہ ترغیب دے کر اُس کے ماتھے پر ہاتھ رکھا تو وہ گہری نیند سو گیا۔ اور پون گھنٹے تک سوتا رہا۔ اسی حالتِ خواب میں دھوبی سے میں نے دریافت کیا کہ:

تمہیں نیند نہ آنے کی شکایت کب سے ہے؟

اس نے کہا تین سال سے۔

میں نے حکم دیا کہ اب تم اطمینان سے سویا کرو گے۔ خدا کا شکر ہے کہ یہ تجربہ کامیاب رہا۔ میرا ایک عزیز ہے، اس کی عمر بیس یا اکیس سال ہو گی۔ چار سال سے اُسے خارش کی شکایت ہو گئی ہے۔ اور پورے جسم پر پھنسیاں اور پھوڑے نکل آتے ہیں۔ اس مرتبہ خارش کا شدید دورہ پڑا اور بہت سخت تکلیف رہی۔ جب اس کی تکلیف حد سے گزر

گئی تو میں نے توجہ مرکوز کر کے اس کے ماتھے پر ہاتھ رکھا۔ فوراً بے چارے کو نیند آگئی اور آرام سے سوتا رہا۔ دو تین روز تک یہی عمل کیا اور اب اسے افاقہ ہے۔ عید کے بعد سے امام کے چہلم (20 صفر) تک گوشت بالکل ترک کر دیا ہے۔ روزانہ بلاناغہ آدھے گھنٹے تک مراقبہ اور آفتاب بینی کرتا ہوں۔

حیدر زیدی میں شفا بخشی کی یہ صلاحیت آفتاب بینی کی بدولت پیدا ہوئی۔ غرض کہ آفتاب، نور، حرارت، مقناطیسیت اور حرکت کا سرچشمہ ہے اور ہمارے پورے نظام شمسی کی صحت مند زندگی، سورج پر موقوف ہے۔ اگر خدانخواستہ سیکنڈ کے ہزارویں حصے کے لئے بھی سورج کا ابدی فیضان معطل ہو جائے تو یہ پورا نظام شمسی اور نہ جانے کتنے نظام شمسی خلا میں دھماکے کے ساتھ پھٹ کر فنا ہو جائیں۔ یقیناً آفتاب بینی سے جسم اور نفس میں مقناطیسی قوتیں پیدا ہوتی ہیں اور آفتاب بینی کا عامل یقیناً ہاتھ کے لمس سے بیماروں کو چنگا کر سکتا ہے۔ یہ بات ہمیشہ یاد رکھئے کہ انسانی جسم سے حیات بخش لہروں کا اخراج ہاتھ کی انگلیوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ داہنا ہاتھ اور ناک کا داہنا سوراخ سورج سے وابستہ ہے۔ ناک کے داہنے نتھنے سے سانس کی جو لہر خارج ہوتی ہے اسے شمسی سانس کہتے ہیں۔ حیدر زیدی صاحب کو آفتاب کی شفا بخشی کا جو تجربہ ہوا وہ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے بعض دوسرے طلباء کو بھی ہو چکا ہے۔

نعیم خان (مکتوب 6، مارچ 1972ء) کا بیان ہے کہ:

مشق میں باطن کی آنکھ کے سامنے سنہرا حلقہ گھٹتا بڑھتا نظر آتا ہے۔ یہ حلقہ کبھی دائیں طرف سے اُبھرتا ہے، کبھی بائیں طرف سے۔ اس وقت مجھ پر عجیب لذت سی طاری ہو جاتی ہے اور ماحول کی خبر نہیں رہتی۔ اذان سنتا ہوں تو لرزہ براندام ہو جاتا ہوں اور نشے میں غرق۔ نعت ﷺ کا کلام سن کر جسم کے ہر عضو میں حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ سر جھک جاتا ہے، ہاتھ خود بخود اُوپر اٹھ جاتے ہیں، جیسے کوئی نامعلوم قوت مجھ سے یہ حرکت کرا رہی ہے۔ زحمت نہ ہو تو ایک اور مشاہدہ عرض کر دوں۔ بتی کو تکتا ہوں تو اس کا

اوپر حصہ شیر کی شکل اختیار کر جاتا ہے اور اس میں ایک سفید پوش بزرگ واضح طور پر نظر آتے ہیں، کبھی کسی بوڑھے کے روپ میں، کبھی کسی خوبصورت جوان کی شکل میں۔ اندھیرے میں کبھی سرچ لائٹ کی تیز روشنی نکلتی نظر آتی ہے، کبھی یہ روشنی سبز ہو جاتی ہے، کبھی سرخ، کبھی گہری سفید، کبھی سنہری یہ روشنی میرے گرد اس طرح پھیل جاتی ہے کہ اپنے کو اس کے اندر ہچکولے کھاتا محسوس کرتا ہوں۔

سید احمد رضا کا تجربہ سنئے:

آپ کا ایک مضمون نظر سے گزرا۔ جس میں آپ نے ارادے کو مضبوط کرنے کے سلسلے میں ارتکاز توجہ کی افادیت پر روشنی ڈالی تھی۔ اس مضمون سے متاثر ہو کر میں نے آئینہ بینی شروع کی۔ میں نے آئینے پر نظریں جما کر خیالات کو ایک پوائنٹ پر مرکوز کر دیا اور یہ تصور کیا کہ آنکھوں سے برقی لہریں نکل کر اس پوائنٹ سے ٹکرا رہی ہیں۔ اس سے اور تو کچھ نہ ہوا آنکھوں میں جلن شروع ہو گئی اور پانی بہنے لگا۔ گھڑی دیکھی تو پتہ چلا کہ تقریباً چھ منٹ تک پلک جھپکائے بغیر دیکھتا رہا۔ تین روز تک یہ مشق جاری رکھی خیالات بار بار بھٹکتے رہے، مگر میں انہیں سمیٹ سمٹا کر پھر اسی نقطے پر لے آتا۔ چوتھے دن یہ احساس ہوا کہ اب توجہ کسی قدر قائم ہونے لگی ہے۔ پھر میں نے یہ کیا کہ اپنی ڈرائنگ شیٹ پر آدھے انچ کا دائرہ بنا کر اسے پلک جھپکائے بغیر تکنا شروع کیا اور یہ کوشش کی ذہن کی پوری قوت اسی ایک دائرے پر مرکوز ہو جائے۔ دو تین منٹ بعد دائرے کے اندر سے روشنی پھوٹتی ہوئی محسوس ہوئی اور ایسا لگا کہ دائرہ کاغذ پر ابھر گیا ہے۔ یہ روشنی گہرے براؤن رنگ کی تھی اور نہایت چمک دار۔ اچانک دائرہ کاغذ سے اٹھ کر تھوڑے فاصلے پر قائم ہو گیا۔ اب دائرے کی جگہ روشنی کا حلقہ جگمگا رہا تھا۔ فوراً ہی دائرہ فضا سے اتر کر پھر اپنی جگہ آ گیا اور روشنی دوبارہ اُس کے کناروں سے نکلنے لگی۔ پھر میں نے ایک اور تماشا دیکھا۔ دیکھتا ہوں کہ دائرے کے چاروں طرف سنہری روشنی اس طرح پھیلی ہوئی ہے، جیسے چاند کے گرد ہالہ! اچانک نظر آیا کہ سنہری روشنی آہستگی کے ساتھ سمٹ کر

دائرے میں داخل ہوگئی اور پھر روشنی کا ایک چکر سا بندھ گیا۔ سترہ منٹ تک روشنی کا یہ رقص جاری رہا۔ (خط مورخہ 25، اپریل 1968ء)

مجیدؔ (کراچی) اپنے تاثرات، 5 فروری 1968ء قلم بند کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ:

میں چاند کا مراقبہ کرتا ہوں۔ سمندر کا نظارہ مجھ پر بے حد اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ واقعہ 1962ء کا ہے۔ سورج ڈوبنے میں کچھ دیر تھی اور میں کلفٹن کے ہنگاموں سے دور الگ تھلگ ساحل پر بیٹھا سمندر میں ڈوبتے ہوئے سورج پر نظر جمائے دیکھ رہا تھا۔ جب پورا سورج سمندر میں اتر گیا اور تاریکی پھیلنے لگی تو مجھے اپنے اندر ایک تبدیلی کا احساس ہوا۔ جیسے کوئی بے کراں قوت افق سے اتر کر میرے اندر سمائی جارہی ہے۔ اس احساس کے تحت مارے خوف کے لرزنے اور اس اچانک تبدیلی اور انوکھی واردات پر غور کرنے لگا تو یوں لگا کہ میں تحلیل ہو کر فضا میں پھیل جانا چاہتا ہوں۔

مجید صاحب پر سمندر اور ڈوبتے سورج کے نظارے سے جو کیفیت طاری ہوئی تھی وہ درحقیقت مراقبۂ ماہ کی بدولت پیدا ہوئی تھی۔ چاند سے چکور اور سمندر کا رشتہ بہت پرانا ہے۔ چکور چاند پر مرتی (یا مرتا ہے) اور سمندر چاندنی راتوں میں بھر جاتا ہے۔ مراقبۂ ماہ اور ماہ بینی کا عمل کرنے والے بھی چاند کے اثرات کے تحت اپنے اندر بلا کا تلاطم اور جذبات میں عجیب قسم کی جزر و مد کی کیفیت محسوس کرتے ہیں، مجید صاحب رقم طراز ہیں کہ:

ملتان کا ذکر ہے رات کے تین بجے تھے اور میں تنہا بیٹھا تھا یکا یک میرے اندر کوئی قوت سمانے لگی۔ یہ نہایت نشہ آور قوت تھی۔ میرا رواں رواں اس خمار انگیز قوت سے سرشار ہوگیا۔ یہ خمار انگیز قوت یا نشیلی توانائی بھی اندر ہی سے ابھرتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دنیا کی اعلیٰ سے اعلیٰ شراب، کیف و سرور کی وہ حالت طاری نہیں کرسکتی جو اندرونی جذب و جوش سے خود بخود روح پر طاری ہو جاتی ہے:

یہ مستی طالب بادہ نہیں ہے

مجید صاحب نے چاند کے طلسمی اثرات کی تشریح اس طرح کی ہے کہ یہ واقعہ حب ندی سے کئی میل دور علاقہ لکؔ میں پیش آیا۔ یہاں ساحل ویران اور اُجاڑ ہے۔ ان دنوں کراچی سے کوئٹہ جانے والی پختہ سڑک بن رہی ہے۔ میری ڈیوٹی وہیں لگائی گئی۔ سمندر سے تھوڑے فاصلے پر ہمارا کیمپ تھا۔ ایک روز ایسا ہوا کہ نیند غائب ہوگئی، ہر چند سونے کی کوشش کی مگر نیند کی جھپکی تک نہ آئی۔ میرے ساتھ ایک دوست بھی جاگ رہا تھا۔ ویران ساحل، پرشور سمندر اور دور تک دودھیا چاندنی پھیلی ہوئی، عجب طلسم کا منظر تھا۔ اس خاموش اور بارعب سناٹے میں ٹھاٹھیں مارتے ہوئے سمندر کا شور الامان والحفیظ۔ جب کسی طرح نیند نہ آئی تو میں نے اپنے دوست کو آمادہ کیا کہ بستر پر کروٹیں بدلنے سے بہتر ہے کہ آؤ چاندنی رات میں ٹہلیں اور دیکھیں کہ سمندر پر چاندنی اور چاندنی پر سمندر کا کیا اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ ہم دونوں ساحل کی طرف چل دیئے۔ چاند پورے عروج پر تھا اور سمندر اس کی ساحرانہ قوت سے اس بری طرح سر پٹک رہا تھا کہ خدا کی پناہ۔ چاند کی کشش، پہاڑ جیسی لہروں کو اٹھا کر نیچے پھینک دیتی اور پھر ابھار دیتی تھی۔ جزر و مد کے اس ہوشربا منظر کو دیکھ کر مجھ پر ہیبت و عظمت طاری ہوگئی اور یہ ہیبت و عظمت ایک انجان وجود کی شکل اختیار کرکے میرے اندر سرایت کرنے لگی۔ میرا ساتھی ٹہلتا ہوا دور چلا گیا تھا اور میں اس منظر کی حیرت میں گم اس طرح چپ چاپ کھڑا تھا، جیسے کوئی بُت ہوتا ہے۔ پھر مجھ میں ہیبت سما گئی اور میرے لئے یہ ممکن نہ رہا کہ تادیر اس منظر کو دیکھ سکوں۔

☆☆☆

مراقبۂ ذات

مسعود احمد (12، ستمبر 1969ء) لکھتے ہیں کہ:

ابتدا ہی میں طے کرلیا گیا تھا کہ کسی مادی شے پر توجہ کو مرکوز نہیں کیا جائے گا۔ بلکہ کسی تصور کو مرکزی خیال بنایا جائے گا۔ بقول آپ کے، یہ مراقبے کا طریقہ ہے۔ پہلی مشق یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے اپنے چہرے کی شبیہ کو نگاہِ باطن کے سامنے لاکر تصور کرتا تھا کہ میں اس شبیہ کی ناک کی جڑ میں دیکھ رہا ہوں۔ (اسے باطنی مشق التجلی کہتے ہیں) ناک کی جڑ پر دونوں بھوؤں کے بال آکر مل رہے ہیں۔ تجشن (ترغیب) کا فقرہ یہ تھا۔

"یہ بال آپس میں مل رہے ہیں۔"

چند دن کے بعد ایک روشنی پیدا ہوئی۔ یہ روشنی ایک درخشاں ہیرے کی شکل میں تبدیل ہوگئی۔ یہ کیفیت چار مہینے قائم رہی، بعد میں ہیرے نے سرخ گلاب کے پھول کا روپ دھار لیا۔ یہ پھول، کبھی کبھی گلابی بن جاتا، کبھی سفید ہوجاتا، جب اس تصور کو چند ہفتے گزر گئے تو نہ ہیرا باقی رہا نہ گلاب بلکہ ایک اور ہی عالم نظر آنے لگا۔

آج اک اور ہی عالم نظر آتا ہے مجھے

میں نے دیکھا کہ میں ایک بہت ہی اونچے مینار پر کھڑا ہوں جہاں سے زمین کی چیزیں بہت ہی چھوٹی اور حقیر نظر آتی ہیں۔ جب حالتِ تصور میں اس مینار پر کھڑا ہوتا تو جسم کانپنے لگتا، مگر دل کو ذرا بھی گھبراہٹ نہ ہوئی، کبھی کبھی عالم تصور میں محسوس ہوتا کہ میں ہوا میں اڑ رہا ہوں اور کافی فاصلہ طے کرچکا ہوں، اسی سلسلۂ تصورات کے دوران پھر یہ نظر آنے لگا کہ ایک بند دروازہ ہے جس کے پیچھے بہت روشنی ہورہی ہے۔ وہ دروازہ

کبھی کھل جاتا ہے، مگر روشنی سامنے نہیں آتی۔ اس کے بعد مسعود احمد صاحب نے تفصیل کے ساتھ وہ کیفیتیں بیان کی ہیں جو اس عالم میں گزریں اس خط کی اقتباسات "توجیہات" میں پیش کئے جاچکے ہیں۔

خان محمد (کراچی) بھی مراقبۂ ذات کرتے ہیں۔ 18، اپریل 1972ء کو لکھتے ہیں کہ:

پکے فرش پر چت لیٹ کر تصور میں سانس اندر کھینچتا ہوں تو عجیب قسم کا سکون ملتا ہے۔ میں قلب میں تصور نور کرتا ہوں تو دل کی دھڑکن اور نبض کی جنبش میں تیزی پیدا ہوجاتی ہے، پھر ایسا لگتا ہے کہ نبض رک گئی ہے اور دل کی دھڑکن بند ہوگئی ہے۔ دماغ اور جسم بے حس ہوجاتا ہے۔ پھر یکایک (چشم باطن) سے ایسا نظر آتا ہے کہ میرا جسم ایک بڑا ڈرم ہے۔ ایک چھوٹا سا بچہ اس ڈرم میں لیٹا ہوا ہے۔ آپ کو شاید یقین نہ آئے، مگر یہ واقعہ ہے کہ یہ ڈرم نما جسم مجھے لے کر آہستہ آہستہ ہوا میں بلند ہوجاتا ہے اور اڑتے اُڑتے ایسی حسین جگہ پہنچ جاتا ہے کہ بیان نہیں کرسکتا۔ مگر افسوس کہ میں اس حسین دنیا میں زیادہ دیر تک ٹھہر نہیں سکتا، کیونکہ اس کی خوبصورتی مجھے چونکا دیتی ہے اور تصور کا سلسلہ ٹوٹ جاتا ہے۔ رئیس صاحب! کیا یہ سچ مچ خواب ہے کیا یہ خواب مجھے نظر آتا رہے گا۔ میری عمر اٹھارہ سال ہے، میں نے اپنے گاؤں واقع ضلع چترال مالاکنڈ میں صرف آٹھویں جماعت تک تعلیم پائی۔ تین سال پہلے سگریٹ نوشی کی عادت پڑ گئی تھی۔ روزانہ دس بلکہ اس سے بھی زیادہ سگریٹ پی جاتا تھا۔ ہر چند کہ سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کی نہ چھوڑ سکا، لیکن اب مشقوں کی بدولت خود بخود سگریٹ سے نفرت ہوگئی اور میں نے یہ عادت چھوڑ دی۔ اگر کوئی میرے سامنے سگریٹ پیتا ہے تو وحشت ہوتی ہے۔

(اس کے بعد خان محمد نے اپنے چند شعر لکھے ہیں جو ابتدائی مشق ہونے کے باوجود اُن کی ذات کی گہرائی کی طرف اشارہ کرتے ہیں) مطلع آپ بھی سُن لیجئے۔

مجھ میں میرا ہی ایک مخالف ہے

نیک اور بد کی ایک قالب ہے

حیدر زیدی (پشاور) کے خط کے اقتباسات پیش کر چکا ہوں۔ 22، اپریل 1972ء کے ایک خط کا اقتباس اور سن لیجئے:

آفتاب بینی اور مراقبۂ آفتاب بینی میں غیر معمولی اضافہ ہوا ہے، اور نگاہ میں نورانیت اور مقناطیسیت پیدا ہوگئی ہے۔ فضا کو دیکھتا ہوں تو کئی گنا زیادہ روشن نظر آتی ہے۔ ذکر و دعا ہر وقت زبان پر جاری رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ سوتے میں بھی ذکر کرتا رہتا ہوں۔ جس شخص کو بھی چند منٹ تک ترغیب دیتا ہوں، وہ اسے قبول کر لیتا ہے۔ پچھلے ہفتے لاہور گیا۔ دو تین مریضوں کو دیکھا۔ ایک بارہ تیرہ سالہ لڑکی، جس کے پاؤں کانپتے تھے۔ ایک مریض جس کو ہیضہ لاحق ہوگیا تھا اور درد شکم سے تڑپتا تھا اور ایک پاگل لڑکا۔ ان تینوں کو صحت و شفایابی کی ترغیب دی گئی یعنی:

''تمہارا مرض دور ہو رہا ہے اور تم شفایاب ہو رہے ہو۔''

خدا کا شکر ہے یہ ترغیبات مؤثر ثابت ہوئیں اور تینوں مریضوں کو افاقہ ہوگیا۔

☆☆☆

ذکر کا تذکرہ

مراقبے کی کوئی بحث اس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتی جب تک ذکر کے تذکرے کو درمیان میں نہ لایا جائے۔ ذکر تصوف کی اصطلاح میں یادِ الٰہی کو کہتے ہیں۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اللہ کے ننانوے ناموں (اسمائے حسنٰی) میں سے کسی ایک نام کو اسے گوشۂ تنہائی میں مقررہ تعداد میں دہرایا جائے۔ مراقبے کی طرح ذکر بھی کسی استاد یا مرشد کی نگرانی میں کرنا چاہئے یہ تمام عملیات دودھاری تلوار کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ تلوار خود آپ کو بھی زخمی کر سکتی ہے۔ ذکر میں مراقبے کا عنصر ہمیشہ شامل ہوتا ہے۔ فکر اور نطق میں کس قدر گہرا تعلق ہے۔ عام آدمیوں کو اس کا اندازہ بھی نہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ فکر کا عمل الفاظ کے بغیر اور الفاظ کا عمل فکر کے بغیر انجام دیا ہی نہیں جا سکتا۔ سائنسی تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جب ہم سوچ بچار میں مصروف ہوتے ہیں تو زبان میں خفیف سی حرکت بار بار ہوتی ہے۔ اسی طرح الفاظ کی ادائیگی کے لئے زبان میں حرکت پیدا ہونے کے ساتھ ہی دماغ میں تفکر کی لہر دوڑ جاتی ہے۔

جب آپ کسی اسم الٰہی کو بار بار دہرائیں گے تو اسم کی مناسبت سے دماغ میں تفکر کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ مثلاً اللہ اسم ذات ہے۔ اللہ کے اسم کے ساتھ توحید، قدرت، تخلیق، عظمت اور جلالت کے جو تصورات وابستہ ہیں اللہ کے ذکر، یعنی اللہ اللہ کرنے سے ان تصورات کا حرکت میں آجانا قدرتی عمل ہے، اور مراقبۂ تصورات کے حرکت میں آتے ہی نام ہے۔ مجھے اس وقت ذکر خفی، ذکر جلی، ذکر بالجہر اور سلطان الاذکار وغیرہ پر گفتگو نہیں کرنی، نہ یہ میرا موضوع ہے۔ البتہ ذکر کے سلسلے میں چند لوگوں

کے تجربات اور مشاہدے کو دہرا دینا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

محمد سلیم احمد ذکر خفی کے عامل ہیں، لکھتے ہیں کہ:

اللہ ہو کے ذکر خفی میں رات دن مشغول رہتا تھا اور:

عجیب کیف و مستی کی حالت اور عجیب سرور و سکون کا عالم طاری تھا۔ نہ بولنے کو جی چاہتا، نہ آنکھیں کھولنے کو، بولنے کی کوشش کرتا تو بولا نہ جاتا ہونٹ جیسے کسی نے سی دیئے ہوں۔ خاموشی سے اکتا جاتا تو جی چاہتا کہ یا ہو یا ہو کے نعرے ماروں۔ تاہم اپنے اوپر کنٹرول کئے ہوئے تھا۔ پھر آنکھیں کھولتا تو کسی شرابی کی طرح آنکھوں میں سرخ سرخ ڈورے نظر آتے۔ جب تک پابندی سے ذکر و فکر کرتا رہا۔ یہ صورت باقی رہی، پھر دنیا میں گھر گیا۔ البتہ فرصت کے اوقات میں ذکر و فکر کیا کرتا اور عالم روحانی کے مزے لوٹتا۔ اکثر سچے خواب نظر آتے۔ مشرق وسطیٰ کی لڑائی (عرب و یہود جنگ) خواب میں نظر آتی تھی۔ پھر یہ دیکھا کہ شام میں گوریلوں سے ہتھیار چھینے جا رہے ہیں، خبروں سے اس کی تصدیق ہوگئی۔

سید محمد ضمیر (ملیر کالونی، کراچی) رقم طراز ہیں کہ:

میرے ایک دوست ذکر و اشغال میں (یعنی اللہ کو یاد کرتے ہیں اور ان کا دل ذات باری کے تصور میں) مشغول رہتے ہیں۔ اس سال وہ شب قدر میں گھر کے صحن میں بیٹھے ذکر کر رہے تھے۔ رات کا دوسرا پہر تھا کہ اتفاقاً گھر والوں میں سے کسی کی نظر ادھر اٹھ گئی، وہ صحن میں بیٹھے تھے۔ چاندنی پھیلی ہوئی تھی اور ان کی پرچھائیں زمین پر پڑ رہی تھی۔ دیکھا کہ جسم کی پوری پرچھائیں زمین پر پڑ رہی ہے۔ البتہ سائے کا سر غائب ہے۔ اس شخص نے یہ ماجرائے عجیب اَوروں کو بتلایا۔ سب نے آ کر دیکھا، تو واقعی پرچھائیں میں سر موجود نہ تھا۔ ان کی توجہ بھی ادھر مبذول کرائی گئی۔ وہ بھی اپنے جسم سے سر کے سائے کو دیکھ کر حیرت زدہ رہ گئے۔ ذکر ناتمام چھوڑ کر اٹھے۔ کمرے میں گئے، آئینے میں اپنے کو دیکھا تو پھر وہی حیران کن منظر نظر آیا، یعنی دھڑ سے سر غائب نظر آیا،

آخر جناب اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے۔ (خط مورخہ 26، اکتوبر 1970ء)

سید محمد ضمیر کے دوست کا یہ واقعہ خارق العادات (SUPER NORMAL) کے سلسلۂ واقعات کی ایک کڑی ہے اور ذکر و فکر، مشق و ریاضت اور مراقبہ و مشاہدہ کی دنیا میں اس طرح کی حیرت انگیز چیزیں عام ہیں جسم پر سر نظر نہ آنا، موت کی علامت ہے۔ خدا محمد ضمیر کے ذاکر و شاغل دوست کو زندہ و سلامت رکھے۔

(آمین ثم آمین)

☆☆☆

مراقبہ
حصہ دوم
مِرچُو
اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

فہرست مضامین (حصہ دوم)

☆☆☆

خانم ماہِ منیر محمد پور

سید ظہور الحسن رضوی (صندوق پستی پوسٹ بکس نمبر 14/1380 تہران۔ ایران) لکھتے ہیں کہ:

فارسی زبان کے محبوب ترین ہفتہ نامہ (ویکلی) ''زن روز'' کا تراشہ ارسال ہے یہ ایک انٹرویو ہے جو ''زن روز'' کے نامہ نگار نے خانم ماہ منیر محمد پور سے لیا ہے۔ خانم ایران کی عجیب وغریب عورت ہے اور ''زن روز'' کے نامہ نگار کے الفاظ میں وہ بے مثل آہنگ ساز (موسیقار) ترانہ سرا، خوانندہ خانہ دار، مادر، دو دختر اور شوہر سے محبت کرنے والی گھریلو عورت ہے۔ اس نے اگرچہ موسیقی کی تعلیم کسی سے حاصل نہیں کی، تاہم اس نے ایرانی موسیقی کے بہت سے نغمے ایجاد کئے، جو برابر ایرانی (ریڈیو اور ٹی وی) سے نشر ہوتے رہتے ہیں۔ خانم ماہ منیر نے باضابطہ اطالوی زبان نہیں سیکھی، مگر یہ اطالوی زبان میں برجستہ شعر کہتی ہیں۔ہفت روزہ ''زن روز'' نے خانم ماہ منیر محمد پور کا تعارف ان لفظوں میں کرایا ہے۔

''او قامتے بلند دار، چشم ہائے بسیار بانفوذ، موہائے بلند تا کمر کہ بایک کش پشت سرت مہار کردہ۔''

یہ عورت سبزی فروش ہے، بچپن ہی سے اپنی روح سے بذریعہ مراقبہ الہام حاصل کرتی رہتی ہے۔ اس کو اپنی ایک سال کی عمر کے تمام خاص خاص واقعات یاد ہیں۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ خانم کے دماغ کا فائلنگ سسٹم (یادداشتوں کے محفوظ رکھنے کا عمل) کس درجہ کمپیوٹرائزڈ ہے۔ ماہ منیر کا بیان ہے کہ ریڈیو کی لہروں کی طرح بے شمار

افکار و خیالات اس کے ذہن سے گزرتے ہیں۔ (بقول اس کے) مجھے بچپن ہی میں معلوم ہوگیا تھا، کہ کوئی نادیدہ قوت یا ''رجل غیب'' (مردے از غیب بروں آید و کارے بلند) اسے اپنے زیرِ نظر رکھتا ہے۔ میں نے اسی وقت سمجھ لیا تھا کہ یقیناً مجھے کسی خاص مقصد کے لئے پیدا کیا گیا ہے اور یہ کہ میرا فرض ہے کہ میں اپنی تخلیقی قوتوں کو بروئے کار لاؤں۔ جب میں دو یا تین سال کی تھی، تو درختوں کے جھنڈ، گھاس کے لان پر بیٹھ کر بلے جلے بغیر اطمینان کے ساتھ اپنی توجہ اور نگاہیں کسی ایک نقطے اور نکتے پر مرکوز کر دیتی تھی۔ بے حس و حرکت اس نقطے کو تکتی رہتی، اور گھنٹوں اس عالم میں بسر کر دیتی۔ ایک ہی حالت استغراق میں میری روح مجھ پر منکشف ہوگئی اور خود اپنی ذات سے میرا رابطہ قائم ہوگیا۔

ذات ہے ذات کی طرف مائل

واپسی کا سفر ہے منزل دور

''زن روز'' کے نامہ نگار سے گفتگو کرتے ہوئے خانم ماہ منیر محمد پور نے کہا کہ:

''کبھی کبھی وہ اس کیفیت سے گھبرا جاتی، اور اس کا لاشعور زبردست مزاحمت کرنے لگتا۔ لیکن پھر کوئی اندرونی طاقت مجبور کرتی، کہ وہ اپنے باطن میں گم ہوجائے۔ لوگ اسے ''جنی'' (جن عورت) کہتے، وہ ان طعنوں سے گھبرا جاتی۔ ماہ منیر کی عادت تھی کہ وہ خلوت نشین ہو کر گریہ وزاری کرتی، اور اس طرح آنسوؤں سے دھل کر اس کا آئینۂ روح صاف و شفاف ہوجاتا اور اس آئینے میں تجلیات غیب منکشف ہونے لگتیں۔ خانم نے نامہ نگار کے ذریعہ تمام والدین کو مشورہ دیا ہے کہ ان کے بچوں سے خارق العادات حرکات صادر ہوں، تو انہیں ڈانٹیں ڈپٹیں نہیں۔ بلکہ ایسے بچوں کی ہمت افزائی کریں، تا کہ وہ قطرت کے مخفی مقاصد کی تکمیل کر سکیں۔ ہمیں اپنے بیدار اور چست وجدان کو مسترد نہیں، بلکہ اس کے زیر اثر عمل کرنا چاہئے۔ میں (انا) کو دبانا نہیں، میں کو ابھارنا چاہیے۔ اگر آپ میں (انا) سے دیانتداری اور صداقت کے ساتھ پیش آتے ہیں، تو ناقابل یقین فوائد حاصل ہوں گے۔ عارفانہ مقولہ ہے کہ من عرف نفسہ فقد

عرف ربہ (جس نے اپنے کو پہچان لیا اس نے خدا کو پہچان لیا)

خانم ماہ منیر اشراق (ٹیلی پیتھی) کی ماہر ہے اسے یقین ہے کہ وہ دنیا میں پہلے بھی آچکی ہے۔ (ہفت صد و ہفتاد قالب دیدہ ام) جب اس کی روح پر غم و اندوہ کے تاریک بادل چھاتے ہیں تو کلاسیکی موسیقی اور سُر اور نغمے ایک شعاعِ نور کی طرح خانم کی روح سے اُبھرنے لگتے ہیں۔ اس کا تجربہ اور بیان ہے کہ غم اور موسیقی لازم و ملزوم ہیں۔ اک ذرا چھیڑ تو دے تشنۂ مضراب ہے ساز۔ استغراق اور خواب کی حالت میں موسیقی کی مکمل دھنیں اس کی روح پر ثبت (ٹیپ) ہوجاتی ہیں۔ اب تک موسیقی کی پانچ سو دھنیں خانم کی روح پر القا ہو چکی ہیں۔ یہ دھنیں متعدد مرتبہ نشر گاہ ایرانی (ٹی وی) سے نشر ہو چکی ہیں، انہیں بے حد سراہا گیا ہے۔ خانم منیر سانس کی مشقیں اور مراقبہ پابندی کے ساتھ کرتی ہیں۔ بقول خود ''میں پچھلے جنم میں اطالوی تھی۔''

☆☆☆

رُوحیت پسند

آپ نے ماہ منیر کا بیان پڑھا۔ یہ عورت بنیادی طور پر رُوحیت پسند واقع ہوئی ۔عورتوں میں اپنی شدت جذبات ، حساسیت ، نازک اعصابی ساخت اور پیچیدہ جسمانی ترکیب کے سبب رُوحیت کی صلاحیت مردوں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے وہ بالعموم رقیق و لطیف احساس و جذبات کی مالک ہوتی ہیں۔ ان کی چھٹی حس (وجدان) مردوں کے مقابل کہیں زیادہ سرگرم ہوتی ہے۔ ہمارے ملک بلکہ خود میرے حلقۂ تعارف میں بھی کئی ''خانم ماہ منیر'' موجود ہیں۔ ماہ منیر سانس کی مشق ۔ ارتکاز توجہ اور ایک تصور اپنی تمام تر ذہنی سرگرمی سے کردینے کی عادی ہے۔ میں بھی نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (سیلف کلچر ٹریننگ کورس S.C.T) کے طلبہ کو بھی یہی مشورہ دیا کرتا ہوں۔ اسی کے ساتھ ''ترک حیوانات'' کی ہدایت کرتا ہوں۔ ترک حیوانات (غذا میں گوشت، مچھلی انڈے کو چھوڑ دینا) سے روح میں عجیب سی لطافت و نفاست پیدا ہوجاتی ہے۔ گوشت وغیرہ ترک کرنے سے غذا میں جن کیلوریز (حراروں) اور جسم میں لحمیات (پروٹین) کے اجزاء کی کمی ہوجاتی ہے۔ اس کی کمی پھلوں، میوؤں اور دالوں وغیرہ کے استعمال سے پوری ہوجاتی ہے۔ ماہ منیر خانم کو یقین ہے کہ اس جنم سے قبل اٹلی میں پیدا ہوئی تھی۔

''مطمئنم کہ زادگاہ مابابد جائے ورنزدیکی رم (روم) یا جائے شبیہہ رم (روم) و سرزمین ایتالیہ باشد''

(میں مطمئن ہوں کہ سابق میں میری جائے ولادت روم یا اس جیسا کوئی شہر تھا یا اٹلی کی سرزمین تھی) لیکن خانم کا یہ بیان محض شدت وجدان کی عکاسی کرتی ہے۔

(روحیت پسند افراد کا نفس زمان و مکان کی قید سے آزاد ہو کر بعض اوقات کائنات کا شہری بن جاتا ہے، اور اس ضمن میں تخیل کو بہت سے التباسات ہوا کرتے ہیں۔ ایک التباس ''قریب خیالی'' یہ بھی ہے کہ ہم متعدد جنموں سے گزر کر اس جنم میں رونما ہوئے ہیں۔ روحیت نفس کی ایک ترقی یافتہ وجدانی کیفیت کو کہتے ہیں۔ روحیت کی خصوصیت رکھنے والے افراد حواس خمسہ کی سطح سے بلند ہو کر کائنات کے مختلف مظاہر کا مشاہدہ کرتے ہیں، اور اس سفر میں عجیب و غریب منزلوں اور مرحلوں سے گزرتے ہیں۔ روحیت کی صلاحیت کسی مذہب یا معبدے سے مخصوص نہیں۔ ان کا مذہب ''ترکِ رسوم و قیود'' اور ان کی عبادت ''تفکر'' ہے۔ سریت بھی روحیت کی ہی ایک واضح اور نمایاں شکل ہے لیکن سریت یا روحیت کو تصوف سے مخلوط نہیں کرنا چاہئے۔ تصوف بھی نفس کا ایک فوق التجربہ مظہر ہے، مگر اس کی شرائط اور ہیں۔

☆☆☆

کون، کیسا، کہاں؟

اس علم کے تجربات کچھ عجیب سے ہوا کرتے ہیں، ایک نوجوان لکھتے ہیں کہ:

ایک مدت سے مجھے کسی کی تلاش ہے۔ میری روح بحرِ بیکراں میں غرق رہتی ہے۔ اس ذوقِ جستجو نے میری ذات کے گرد کانٹے بچھا رکھے ہیں روح سے درد کے فوارے پھوٹتے رہتے ہیں۔ برف کی طرح پگھل رہا ہوں، جس کی مجھے تلاش ہے، وہ کون ہے؟ کیسا ہے؟ کہاں ہے؟ میرا اس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟ مجھے اس کے بارے میں کچھ معلوم نہیں۔ پھر بھی مجھے اس ناشنیدہ اور نامعلوم وجود سے والہانہ محبت ہے۔ میں اسے جی ہاں! جسے میں نہیں جانتا، ٹوٹ کر پیار کرتا ہوں۔ کیا وہ کوئی چہرہ زیبا ہے۔ مگر میں نے تو کبھی صنفِ نازک سے محبت نہیں کی یقین کیجئے، کچھ بن نہیں پڑتی۔ کچھ سمجھ نہیں آتا، کہ میں اس قدر بے چین، پریشان، وحشت زدہ اور مضطرب کیوں ہوں۔

حقیقت کیا ہے اس کربِ نہاں کی
یہ قیمت ہے تو کس جنسِ گراں کی

رئیس صاحب! یہ کون پردۂ غیب میں چھپا ہے۔ میری بے بسی کا تماشا دیکھ رہا ہے۔ کیا وہ کوئی جن ہے یا کوئی پری زاد ہے۔ مگر لاحول ولا قوۃ جنوں اور پریزادوں کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا، کیونکہ میری نظروں میں ان چیزوں کی ذرا بھی وقعت نہیں۔ اب میں امتحان و آزمائش کے اس زندان خانے سے اکتا گیا ہوں۔ یہ جورِ جستجو ناقابل برداشت ہوگیا۔ میرے سینے میں بغاوت کی چنگاریاں پھوٹ رہی ہیں۔ میں مایوسی،

مجبوری اور بیزاری کے غار میں اوندھا ہوگیا ہوں۔ بہتر ہے کہ آپ کی نظر سے میری پُر از کرب زندگی کی چند جھلکیاں گزر جائیں (الف) بچپن مذہبی ماحول میں گزرا ہے، اور آج بھی میرا میلان ورجحان مذہب کی طرف ہے۔ (ب) میں نارمل ازدواجی زندگی بسر کررہا ہوں اور اس سلسلہ میں کوئی گڑبڑ نہیں ہے۔ (ج) شادی سے قبل اور بعد کسی اجنبی عورت کے قریب نہیں گیا۔ (د) آج تک نہ کوئی فلم دیکھی ہے، نہ کوئی ناول پڑھا ہے۔ (ہ) صحت قابل رشک ہے۔ (و) دنیا کی ہر چیز کو سرسری نظر سے دیکھتا ہوں اور کبھی کسی چیز سے دل نہیں لگایا۔ (ز) صاحب اولاد ہوں۔ (ح) اپنے ماحول میں اور اہل خاندان میں سے کوئی شکایت نہیں۔ (ط) مالی اور معاشی آسودگی نصیب ہے۔ (ی) کافی دوست ہیں مگر برائے نام!

یہ نوجوان جس کے طویل خط کے اقتباسات نقل کئے گئے جن نفسیاتی الجھنوں میں مبتلا ہے (کسی نامعلوم شخص کی جستجو) اس کے اسباب فی الحال زیر بحث نہیں، عرض کرنا صرف یہ ہے کہ روحیت پسندوں کے جذبات و تصورات تقریباً اس قسم کے ہوا کرتے ہیں۔ رفتہ رفتہ وہ بیرونی دنیا اس کے ہیجانی محرکات سے قطعاً دامن کش ہوکر اپنی ذات میں ڈوب جاتے ہیں اور یہیں سے کیفیت مراقبہ کا آغاز ہوتا ہے۔

☆☆☆

کیفیت مراقبہ

مراقبہ جلد اول میں عرض کیا گیا تھا کہ:

اب ہم، چوکھٹ سے گزر کر ذہن کے صحن میں داخل ہونے والے ہیں۔ یہاں سے استغراق اور مراقبے کی منزل شروع ہوتی ہے۔

جنوں نے تا بہ در دوست رہنمائی کی
یہ بزم خاص ہے اب آگہی کی باری ہے

دن ہو یا رات، کسی الگ گوشے میں خالی کمرے میں چلے جایئے۔ خیالات پریشان سے کہئے کہ میں اس وقت دس منٹ بعد تم سے ملاقات کروں گا، تم ذرا انتظار کرو۔ اگر اس وقت کاروبار، ملازمت یا گھریلو زندگی کا کوئی مسئلہ ذہن پر چھایا ہوا ہے، تو آپ پہلے اس مسئلہ پر چند منٹ غور کرلیں خوب اچھی طرح! تاکہ مراقبے کی حالت میں وہ تصور ذہن میں نہ کھٹکتا رہے، قابل غور مسئلے سے نمٹنے کے بعد آپ کسی قدر خالی الذہن ہوجائیں گے۔ غرض ادھر اُدھر کے خیالات سے دس منٹ پندرہ منٹ کی چھٹی لے کر اور ذہن سے یہ وعدہ کرکے کہ استغراق کی مشق سے نمٹنے کے بعد تجھ سے گفتگو کروں گا آپ خلوت گاہ کا رخ کریں کہ خلت ہی جلوت کی اصل ہے۔

اے اپنی ہی خلوتوں میں محبوس
شاید تری انجمن ہیں ہم لوگ

آپ کو معلوم ہے کہ اعصاب میں چستی اور تازگی پیدا کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے، یعنی (S.C.T) کے مطابق کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس لینا۔ تاکہ

حیات بخش آکسیجن کی وافر مقداریں رگ رگ میں دوڑ کر خون کو آگ زندگی اور حرارت سے لبریز کردیں۔ سانس کی مشق کے بعد زمین پر، تخت پر، یا چارپائی پر اطمینان سے دوزانو ہوکر بیٹھ جایئے یا پھر وہ نشست اختیار کیجئے جو کسی تکلیف اور تکلف سے عاری ہو۔ یاد رکھئے کہ اگر نشست تکلیف دہ ہوئی تو ذہن کبھی یکسو نہ ہوسکے گا، یا اگر بیٹھنا نہ چاہیں تو بستر پر چت لیٹ جایئے اور تمام جسم کو ڈھیلا کرلیجئے۔ ان تمام مشقوں میں تاکید اس بات کی کی جاتی ہے، کہ منہ شمال کی طرف اور پشت جنوب کی طرف ہو، تاکہ قطب شمالی اور قطب جنوبی کے درمیان بہنے والی برقی مقناطیسی رَو کا براہ راست تعلق دماغ سے قائم ہوجائے۔ چھ سات ہزار سال قبل اہرام مصر کی ساخت میں، اسی جنوبی شمالی تکنیک کو ملحوظ رکھا گیا تھا، اور یہی وجہ ہے کہ اہرام مصر کے اندر خاص زاویے یعنی شمال و جنوب کے خط مقناطیسی کے درمیان جو چیز رکھی جاتی ہے وہ کبھی سڑتی نہیں، خشک ہوجاتی ہے۔ حال ہی میں اہرام پر بہت سے تجربات کئے گئے ہیں۔ پلاسٹک کے احرام بنا کر ان کے اندر بلیڈ رکھے گئے۔ انہوں نے سو، سو مرتبہ حجامت بنائی اور کند نہ ہوئے، بلیڈ کی دھار کی تیزی بدستور برقرار رہی۔ اہرام میں دوائیں رکھی گئی ہیں۔ ان کی تاثیر میں اضافہ ہوگیا، دوائیں رکھی گئی ہیں، ذائقہ انتہائی لطیف ہوگیا۔ پانی کو محفوظ کیا گیا، لذیذ اور میٹھا ہوگیا اور ابھی تو تجربات کی ابتداء ہے۔ آگے آگے دیکھئے ہوتا ہے کیا؟ اہرام کے انہیں عجائبات کے پیش نظر بعض احباب نے مشہور عالم عمرانیات (سوشیالوجی) ڈاکٹر بنگلور جی۔ ایم۔ مہکری کی تحریک پر ''مجلس اہرام پاکستان'' بنائی ہے اور اس کی صدارت کا اعزاز اس ناچیز کو بخشا گیا۔ ڈاکٹر بنگلور جی۔ ایم مہکری۔ پروفیسر اختر احمد (استاد کیمیاء اسلامیہ کالج کراچی) اور ان کے رفقاء نے کاغذ گتے اور پلاسٹک کے بنائے ہوئے اہراموں پر تجربات کئے ہیں۔ ان کی رپورٹ مرتب کی جارہی ہے۔ عجیب و غریب تجربات اس سلسلے میں لوگوں کو ہوئے ہیں۔ خیر مقصد کی طرف رجوع کریں۔ مراقبے کے دوران نشست اس طرح ہونی چاہئے کہ منہ شمال کی جانب ہونا چاہئے اور پشت جنوب کی جانب یا اگر لیٹے ہوں تو سر قطب شمالی کی طرف اور پاؤں جنوب کی طرف رہیں۔

مجموعۂ رنگ و نور

مشق شروع کرنے سے قبل یہ اطمینان ضرور کر لیجئے، جسم کے کسی حصے میں کھنچاؤ یا تناوٹ تو موجود نہیں۔ خوب ہلکے پھلکے اور پرسکون ہونے کے بعد پُر امید طریقہ پر آنکھیں بند کر لیجئے۔ تصور قائم کیجئے، دیکھئے شمع کی لَو تصور میں قائم ہوگئی۔ شمع کا تصور اب آپ کے استغراق کی بنیاد ہے۔ پہلے شمع کے قد کے بارے میں سوچئے جیسے نیزے کی اَنی۔ بالکل گاؤ دُم اور پھر سوچئے کہ اس لَو میں کتنی چمک دمک ہے۔ رنگ، روپ، حسن کہیں روشنی میں گہری دھندلاہٹ کہیں واضح چمک، کہیں سرخی، کہیں دودھیا روشنی۔ تصور یہ ہو کہ شمع کی لَو روشنیوں اور رنگینیوں کا مجموعہ ہے۔ یہ مجموعہ رنگ آپ کے سامنے ہے۔ بنیادی خیال ذہن میں ایک ہی ہے، یعنی ''شمع کی لَو'' اب مکڑی کی طرح خیالات شمع ہی سے تعلق رکھتے ہوں، کسی اور چیز کے متعلق نہ ہوں۔ سوچئے کہ اس ''شمع'' میں روشنی کہاں سے آئی؟ سوت کی بنی ہوئی ایک بتی ہے۔ بتی میں دھاگہ پرویا ہوا ہے سوتی دھاگے کے پھونسڑے اور تار شمع کے سر پر بکھرے ہوئے ہیں۔ جب موم بتی کے سر اور سرے پر سوتی دھاگوں کو دیا سلائی دکھائی گئی تو پہلے شمع سے دھواں نکلا، پھر شعلہ نمودار ہوگیا۔ یہ شعلہ کہاں سے نمودار ہوگیا؟ مولانا جلال الدین رومیؒ رحمتہ اللہ علیہ کی مجلس میں ستار چھڑا ہوا تھا، بے اختیار اُن کی زبان سے نکلا۔

خشک تار و خشک چوب و خشک پوست
از کجا می آید ایں آواز دوست

ستار کیا ہے؟ خشک تار اور خشک لکڑی، جس پر سوکھی ہوئی کھال منڈھی ہوئی

ہے، تو پھر ستار کے اندر سے دوست کی یہ محبوب و دل نواز آواز کہاں سے آرہی ہے؟ یہ کون ہے جو چوب و تار و چرم ستار و سارنگی کے پردے میں بول رہا ہے

کہیں سے ساز شکستہ کی پھر صدا آئی
بہت دنوں میں اک آواز آشنا آئی

موم بتی کے شعلے پر غور کرتے ہی یہ خیال آپ کے ذہن میں بھی پیدا ہوگا، کہ یہ شعلہ کہاں سے آیا؟ ماچس کی تیلی سے موم کے دھاگے کے اندر سے؟ کیا یہ ابدیت کا شعلہ نہیں جو ہر ذرّے، ہر ستارے اور ہر انسان کے سینے میں روشن ہے۔ پھر یاد دلا دوں کہ آپ شمع کے بارے میں مراقبہ کر رہے ہیں۔ شمع کے بنیادی تصور کو فراموش نہ کیجئے۔ اب آپ اپنے تصورات کو شمع کے مرکزی تصور (شمع کی لَو) کے گرد پھیلا رہے ہیں۔ شمع کے شعلے سے آپ کا تصور، برقی قمقموں کی طرف چلا جاتا ہے۔ (تلازمۂ خیال کا قانون ہی یہ ہے، قائداعظم کے ساتھ جناح اور جناح کے لفظ کے ساتھ ہی قائداعظم کا تصور ضرور آجائے گا۔) اب برقی قمقمے آپ کی چشم تصور کے سامنے ہیں۔ ان کی بجلی سے شہر اور قصبے اور دیہات جگمگا رہے ہیں۔ تصور شمع کو اساس بنا کر قمقموں کے خیال کو اور آگے بڑھایئے۔

یہ شام اور روشنی کی یہ قطاریں
اداسی اور گہری ہوگئی ہے

بجلی کے تمام چراغوں کا سرچشمہ شہر کا مرکزی برقی اسٹیشن ہے۔ مرکزی بجلی گھر میں مشینوں کی رگڑ سے بجلی پیدا ہوتی ہے۔ بجلی کا خزانہ مشینیں نہیں دھاتیں ہیں۔ دھات ہی کیا ہر ذرے میں لامحدود برقی قوت چھپی ہوئی ہے۔ بجلی ایٹم کے برق پاروں سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جوہری توانائی یا ایٹمی انرجی ہے۔ جس نے دنیا میں انقلاب پیدا اور مشت خاک کو ایسی طاقتوں سے مسلح کر دیا ہے، جس کا خواب بھی کسی نے نہ دیکھا تھا۔ ایٹمی طاقت کیا ہے؟ برقی طاقت! جب آپ کا سلسلۂ تصورات ایٹم تک پہنچ جائے تو

پھر شمع کے تصور کی طرف آجایئے۔ ہر حال میں آپ کے ذہن (سلسلۂ خیال) کو گھوم پھر کر شمع کی طرف لوٹنا ہے۔ استغراق یا مراقبے کی کیفیت میں یہ خیال ضرور رکھئے گا کہ:

آنکھ طائر کی نشیمن پر رہے پرواز میں

آپ اُڑتے اُڑتے اتنے اونچے نہ اُڑ جائیں کہ شاخِ آشیانہ یعنی شمع کا تصور ذہن سے اوجھل ہو جائے۔ آنکھیں بند ہیں اور آپ کے ذہن سے شمع کا سلسلۂ تصورات گزر رہا ہے۔ کسی معشوق طناز کی طرح، شمع کا تصور آپ کے .... سامنے قائم ہے اور آپ کا ذہن کسی بیتاب اور جانباز پروانے کی طرح اس تصور کا طواف کر رہا ہے۔ شمع کے ساتھ پروانے کی یاد آنا ضروری ہے۔ جب شمع روشن ہوتی ہے تو سیکڑوں ننھی منی جانیں اس کی طرف لپکتی ہیں اور جل کر بھسم ہو جاتی ہیں۔

صبح تک وہ بھی نہ چھوڑی تو نے اے بادِ صبا

یادگار رونقِ محفل تھی پروانے کی خاک

پروانے کی یاد آتے ہی سوچیے۔ تصور کیجئے کہ بے شمار پتنگے شمع کی لو کے گرد رقصِ مستانہ کر رہے ہیں۔ پتنگوں کے پر رنگ برنگ کے ہیں، ان کی اُڑانیں مختلف اور پروازیں حیرت انگیز ہیں۔ تھرکنا، ناچنا، لرزنا، شعلۂ شمع پر منڈلانا اور پھر جل کر خاک ہو جانا! ان تمام مناظر کو یکے بعد دیگرے نگاہ تصور کے سامنے لایئے۔ اس وقت آپ کی ظاہری آنکھ بند ہوگی، مگر دیدۂ دل وا ہوگا۔

ظاہر کی آنکھ سے نہ تماشا کرے کوئی

ہو دیکھنا تو دیدۂ دل وا کرے کوئی

شمع شب کے بجھ جانے کے بعد اس نظام شمسی کے خلوت کدۂ پراسرار اور شبستاں خلا کی سب سے بڑی شمع (سورج) اس آب و تاب شان و شوکت اور جاہ و جلال کے ساتھ طلوع ہوتی ہے کہ (اللہ اللہ) مراقبے میں تصورات کا سلسلہ آگے بڑھ رہا ہے۔ دیدۂ باطن کے چراغ کی لَو تھرتھرا رہی ہے اور ہم اس کی روشنی میں کائنات کا سفر طے

کر رہے ہیں۔ ہمارا محبوب اور ہماری محبوبہ بھی شمع کی حیثیت رکھتے ہیں۔ محبوب کو شمع رو کہتے ہیں، شمع سے محبوب کے عارض تاباں کی یاد تازہ ہو جانا ضروری ہے، قدرتی امر ہے۔

ترے خیال سے روح اہتزاز کرتی ہے

بہ پر افشانیٔ باد و بجلوہ ریزیٔ شمع

ہائے غالبؔ! کہتے ہیں کہ ہوا کی پرافشانی اور شمع کی جلوہ ریزی کی قسم! تیرا خیال آتے ہی روح جھومنے لگتی ہے۔ (جس طرح ہوا سے شمع کی لَو تھرتھرائے) محبوب اور محبوبہ کی قید نہیں۔ ہماری اولاد، ماں باپ، بھائی، بہن، دوست احباب سب شمعیں ہیں، جن سے زندگی کے تاریک لمحات روشن ہیں، ذرا سوچئے تو ذرا سی شمع اس بیکراں اور لامحدود کائنات میں کس کس چیز کی علامت ہے؟ کس حقیقت کا استعارہ ہے۔ زندگی کہ شمع حیات ہے حسن کہ شمع شبستان جان ہے۔ ترقی کہ روشن ضمیری کے بغیر نہیں، الغرض شمع ہر مظہر کائنات کا استعارہ ہے۔ شمع علامت ہے، زندگی کی، تابندگی کی، تجلی کی، شمع کے بارے میں سوچتے سوچتے یہ ساری علامتیں تشبیہیں اور استعارے آپ کے ذہن میں آئیں گے اور اس طرح تصور کردہ شمع سارے حقائق کائنات کی نمائندہ اور قائم مقام بن جائے گی۔ اس سفر کے دوران آپ کا تصور سیاروں سے گزرے گا، ستاروں پر منڈلائے گا۔ سورجوں پر چمکے گا اور مراقبہ کرنے والا اس مراقبہ کے ذریعے ان حقیقتوں اور سچائیوں کی جھلک کسی پردے، کسی اوٹ، کسی آڑ، کسی چلمن کے بغیر ہی دیکھ لے گا۔ جن کو عام فلسفی جانتے ہیں نہ عام سائنس دان! یہ سچائیاں نہ کسی کتاب میں لکھی ہوئی ہیں، نہ کسی درسگاہ میں پڑھائی جاتی ہیں۔ جسم کے ہر عضو کا ایک حیاتیاتی فریضہ ہے، آنکھ کا وظیفہ ہے کہ دیکھے، کان کا وظیفہ ہے سنے، ناک کا وظیفہ ہے کہ سونگھے اور ذہن کا وظیفہ ہے کہ بھرپور توجہ اور مربوط سلسلہ خیال کے ساتھ اپنے بارے میں، زندگی کے بارے میں سوچے، مراقبہ کرے، اس کو تفکر الی الکائنات کہتے ہیں۔ دنیا کا کوئی بڑا آدمی، مذہبی رہنما، روحانی مصلح، سیاسی مفکر، حربی فاتح، دقیقہ رس، فلسفی، طبع زاد شاعر صاحب طرز ادیب، منفرد

سائنس داں، سچا موجد، حقیقی محقق اور الہامی فن کار اپنے موضوع پر استغراق اور اپنے تصور میں مراقبے کے بغیر کسی قسم کی عظمت حاصل نہیں کرسکتا۔ ہر آدمی کو دنیا میں کسی نہ کسی موضوع، کسی نہ کسی کام، کسی نہ کسی مشغلے اور پیشے سے دلچسپی اور خاص مناسبت ہوتی ہے، مگر فقط دلچسپی اور مناسبت کافی نہیں۔ جب تک آدمی اپنے پسندیدہ موضوع میں ڈوب نہ جائے، وہ عظمت و یکتائی حاصل نہیں کرسکتا۔ اینٹوں کے بھٹے سے لے کر تاج محل کی تعمیر تک فن عمارت سازی کے جتنے شعبے ہوسکتے ہیں۔ ان سب میں ہر شعبہ اپنی تکمیل کے لئے استغراق اور مراقبہ چاہتا ہے، مراقبے کے لئے نہ جگہ کی قید ہے، نہ وقت کی! صرف ایک چیز درکار ہے، استقامت اور بھرپور توجہ! شمع و پروانے کے تصور سے آپ کا ذہن حسن و عشق کے ابدی تصور کی طرف منتقل ہوجائے گا۔

سورج خود ایک شمع ہے، جس کے گرد بے شمار سیارے اور ستارے پروانوں کی طرح پرواز کررہے ہیں۔ پھر یہ سورج ان تمام ستاروں یعنی اپنے پورے نظام شمسی سمیت خود کسی سورج کے گرد چکر کاٹ رہا ہے، گویا سورج شمع بھی ہے اور پروانہ بھی! یعنی خود اس کے گرد بھی سیارے رقصاں ہیں اور وہ خود بھی کسی آفتاب عظیم، مہا سورج کا پروانہ وار طواف کررہا ہے۔ مراقبہ جاری ہے ہم ابھی استغراق کے عالم ہی میں اور تصورات کا پورا نظام، تصورِ شمع کے گرد چکر کاٹ رہے ہیں یہ روشنی، موم اور دھاگے (موم بتی) کے ملاپ سے پیدا ہوئی ہے۔ روشنی کبھی نہیں بجھتی، ایک شمع گل ہوتی تو دوسری جل اٹھتی ہے۔

شمع کشتند وز خورشید نشانم دادند

چراغ کو اس لئے بجھا دیا جاتا ہے کہ سورج کے طلوع ہونے کا اشارہ دیا جائے۔ سورج نکلتے وقت ذرا پورب کا نظارہ کیجئے۔ سلسلۂ خیالات میں خود بخود طلوع آفتاب کا یہ حسین اور سحر انگیز منظر آپ کے سامنے آجائے گا، پَو پھٹ رہی ہے۔ افق پر سپیدۂ سحر کی لکیر دوڑ رہی ہے اجالا پھیل رہا ہے۔ روشنیاں کچھ لال ہیں، کچھ نیلی، کچھ نارنجی ہیں، کچھ دودھیا، کچھ سنہری ہیں، کچھ بنفشی! رفتہ رفتہ پورا آسمان روشنی سے ڈھک

جاتا ہے۔

صبح دم دروازۂ خاور کھلا

الغرض توجہ فرض کردہ، پسند کردہ اور انتخاب کردہ موضوع سے اس طرح چمٹ جائے۔ جس طرح لوہا مقناطیس، بھونرا پھول اور پروانہ شمع کی طرف لپکتا ہے۔ مراقبہ شمع ہو، مراقبۂ مرگ ہو، مراقبۂ نور ہو، مراقبۂ بحری ہو، مراقبۂ ذات ہو، مراقبۂ حقیقت مطلق ہو، غرض تفکر و تصور کی کوئی شکل یا صورت ہو۔ سب کا مقصد، سب کا طریق کار اور سب کے فوائد یکساں ہیں۔ مراقبہ کہتے ہیں، کسی ایک تصور کو بنیادی نقطہ توجہ (نقطۂ فکر) بنا کر باہم مشابہہ یکساں اور ایک جیسے تصورات کا تانا بانا بننا! یہاں تک کہ ذہن کائنات کے آخری نقطہ (حقیقت آخر) تک پہنچ جائے، یہ عمل قانون تلازمۂ خیال کے تحت ظہور پذیر ہوتا ہے۔ مختصر لفظوں میں تلازمۂ خیال کا قانون یہ ہے کہ ذہن سے ہر لحظہ شعور کی رو بہتی رہتی ہے اس رو میں خیالات کی جتنی لہریں ہوتی ہیں۔ وہ ایک دوسرے سے مشابہہ، مربوط ہم جنس اور گتھی ہوئی ہیں۔ مثلاً میں نے آپ کے سامنے آم کا ذکر کیا۔ آم کے ذکر سے ہوسکتا ہے۔ آپ کو امروہہ یاد آجائے (کہ امروہے کے آم مشہور ہیں) امروہہ سے نواب وقار الملک کی طرف ذہن منتقل ہوجائے کہ امروہے کے نامی گرامی فرزند اور مسلم لیگ کے بانیوں میں شامل تھے۔ نیز سرسید اعظم اور نواب الملک کے جانشین کی حیثیت سے علی گڑھ کالج کے سربراہ اور مسلم لیگ کانگریس کے بانیوں میں شامل تھے۔ مسلم لیگ کے تصور سے قائد اعظم، کانگریس، گاندھی جی اور پاکستان کی یاد تازہ ہوجانا قدرتی ہے۔ الغرض ہر خیال کے ساتھ اس سے تعلق رکھنے والے بے شمار خیالات۔ تصورات، جذبات، تاثرات اور یادوں کے سلسلہ مسلک ہوتے ہیں۔ مراقبے میں ذہن کی کامل آزادی مگر اس پابندی کے ساتھ بنیادی نکتۂ فکر کو فراموش نہ کرے۔ مختلف ہم جنس اور ایک جیسے خیالات کی طرف رہنمائی کی جاتی ہے اور آخر میں یکا یک مراقبہ، ''مکاشفے'' میں تبدیل ہوجاتا ہے یعنی سلسلۂ تصورات سے ایک ایسا تصور روشنی کی چکاچوند

پیدا کرنے والی کرن کی طرح طلوع ہوجاتا ہے کہ ساری کائنات اپنی تمام ہمہ پہلو، ہمہ جہت اور ہمہ اطراف حقیقتوں کی طرح تاباں و منور ہوجاتی ہے۔ اور انسانی ذہن مختلف عبوری اور ضمنی حقیقتوں سے گزرتا ہوا ''حقیقت الحق'' (آخری سچائی) تک پہنچ جاتا ہے۔ اس کو وصل اور فنا بالبقا کہتے ہیں۔

من زتن عریاں شدم اواز خیال
می خرامم در نہایت الوصال

میں جسم سے آزاد ہوگیا۔ (عالم استغراق میں) اور اس (حقیقت الحق) نے لباس خیال اتار دیا، اور اب ہم دونوں وصل و قرب کی انتہائی بلندیوں پر خراماں ہیں۔ مولانا جلال الدین رومی نے اس شعر میں جہان معانی کو سمودیا ہے مگر ''یہ وہ نازک حقیقت ہے جو سمجھائی نہیں جاتی'' یہ ہے مراقبے اور منظم فکر کی اہمیت! مگر اس کا کوئی تعلق منطق (صغریٰ و کبریٰ اور نتیجے) سے نہیں ہے۔

☆☆☆

توسیع شعور

ساکی ناکی نکوی (نخی نقوی) پوسٹ بکس نمبر (80505)
BURNABY BC. PH681, VANOVER 1651 کینیڈا سے
لکھتے ہیں کہ:

آپ کی کتاب ''مراقبہ'' نظر سے گزری، دلچسپ کتاب ہے۔ (میں آپ کی تصانیف کا ترجمہ انگلش میں کررہا ہوں) مغربی دنیا میں اس قسم کی کتابوں کی بڑی مانگ ہے۔ آج کل یورپ و امریکہ میں (نام نہاد) تصوف کا بہت چرچا ہے۔ مغربی قوتیں منظم مذاہب سے منحرف ہوچکی ہیں۔ انہیں کسی اور چیز کی تلاش ہے یہ اور چیز (ورائے شاعری چیزے دیگراست) انہیں کلیسا اور پادری میں نہیں۔ روحانیت (گو آپ اس کا کتنا ہی مذاق کیوں نہ اڑائیں) اور تصوف میں مل سکتی ہے مغربی دنیا میں الفاٹریننگ، یوگا، زین ازم (ZENISM) مراقبہ، جیومومنٹ، ہیومن پوٹینشل مومنٹ، سلوا، میتھڈ اور ESP (یعنی ادراک ماورائے حواس) کے نام سے جو تحریکیں چلائی جارہی ہیں۔ ان سب کا مقصد یہ ہے کہ انسان ''توسیع شعور'' کے ذریعہ مشینی زندگی کی جکڑبندیوں سے آزاد ہوجائے۔ یورپ اور کینیڈا کے بڑے بڑے شہروں میں نظارہ عام ہے کہ سفید فام لڑکے اور لڑکیاں پیلے کپڑے پہنے، ماتھے پر قشقہ لگائے، ہری کرشنا، ہری کرشنا اور ہری رام ہری رام جپتے پھر رہے ہیں، بعض ٹولیاں اوم منی پدم ہم (OM MANI PADAME HUM) کے سنسکرت، اشلوک کا جاپ کرتی اور مگن رہتی ہیں۔ مغربی قوتیں آزادی چاہتی ہیں! کس سے؟ مصنوعی طرز حیات سے! مشین کی طرح لگی بندھی

روٹین کی حرکات سے! تجارتی اندازِ فکر سے! خوف سے! انانیت سے! بناوٹ سے! نفاق سے! ان سب طریقوں کو اکان شس نس ایکس پنشن ٹکنیک (یعنی طریقۂ توسیع شعور کہتے ہیں یعنی جس کی بدولت انسانی شعور تمام حدبندیوں سے بلند تر ہو کر اعلیٰ، بے میل، بلند، گہرا اور وسیع ہو جاتا ہے، توسیع شعور کا بقول عام طریقہ مراقبہ ہے اور سائنس داں خصوصیت کے ساتھ مراقبہ کی ٹکنیک کا مطالعہ کر رہے ہیں۔ نئی دہلی میں سائنٹفک یوگا کی چھان بین کے لئے عالمی کانفرنس منعقد ہوئی تھی۔ جس میں طے کیا گیا کہ مراقبے کے مختلف مظاہر اور پہلوؤں کی تشریح، تحقیق، تفسیر اور تعلیم و تربیت کے لئے بین الاقوامی یونیورسٹی قائم کی جائے۔ علاوہ ازیں جرمنی کے مشہور عالم ادارے ''مارکس پلانک انسٹی ٹیوٹ فار فزکس اینڈ آسٹرو فزکس'' کے لئے ڈائریکٹر کی نگرانی میں ''کنڈالنی ریسرچ فاؤنڈیشن'' قائم کی گئی ہے۔

ساکی ناکی نکوی اس خط میں مزید لکھتے ہیں کہ:

آپ کی کتابوں میں جابجا ''کنڈالنی شکتی'' کا ذکر کیا گیا ہے۔ یہ پراسرار قوت ''مارا تشیں'' کی صورت میں انسان کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں جاگزیں (سانپ کی طرح کنڈلی مارے بیٹھی ہے) مراقبے، ارتکازِ توجہ، سانس کی مشق حبس دم، دعا اور وظیفہ خوانی (ہندو یوگا کی رو سے منتر جاپ) سے یہ قوت بیدار ہو کر ریڑھ کی ہڈی سے دماغ کی طرف سفر کرتی ہے، اور تنویرِ ذہن و دماغ کا سبب بنتی ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی میں فزیالوجی اور سائیکالوجی کے ماہرین کی ایک فوج مراقبے کے دماغی، نفسیاتی اور روحانی اثرات و نتائج کی تحقیقات کر رہی ہے۔ ہزاروں سال سے جاپان، چین، تبت اور ہندوستان میں مراقبے کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ سائنس دانوں نے ان سب طریقوں کو موضوعِ تحقیق قرار دیا ہے۔ مراقبے کے دوران ''برین ویو پیٹرن'' بلڈ پریشر، جسمانی ری ایکشن، سانس کی رفتار اور دورانِ خون کے نظام کی کارکردگی کا سائنسی آلات کے ذریعے جائزہ لے کر اعداد و شمار مرتب کئے جاتے ہیں۔ امریکہ میں یوگا کی تحریک کے مبلغ

اور پرچارک ایک پنڈت مہرشی مہیش ہیں۔ پنڈت جی نے یوگا کی تبلیغ کے لئے عالمی منصوبہ مرتب کیا ہے، جس کے تحت نہ صرف مغربی کمیونسٹ بلاک سے تعلق رکھنے والے ممالک میں بھی یوگا کے تربیتی مرکز قائم کئے جائیں گے اور اس فن کو مقبول و ہر دل عزیز بنانے کی کوشش کی جائے گی۔ یوگا کی عالمی ترویج کا منصوبہ ''مہرشی پلان'' کے نام سے منسوب ہے یہی نہیں، یہیں تک نہیں۔ امریکہ میں ''انٹرنیشنل میڈی ٹیشن سوسائٹی'' (SIMS) بھی قائم کی گئی ہے۔ جس کے ممبروں کی تعداد ایک لاکھ تک پہنچ گئی ہے۔ (ساکی ناکی نکوی کا بیاں ہے کہ) آپ نے اپنی کتابوں میں حس ماورائی مراقبے (فوق التجربہ یا خارق العادۃ) TRANSCENDENT MEDITATION یا ٹی، ایم کا ذکر کیا ہے۔ اسے ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں خاصی مقبولیت حاصل ہو رہی ہے۔ امریکی بحریہ اور بری فوج مشترکہ طور پر مراقبے کے بارے میں ایک پروگرام شروع کر رہی ہے۔ نیز امریکی قیدخانوں میں بعض قیدیوں کو مراقبے کی باضابطہ تربیت دی جاتی ہے۔ تاکہ مراقبے کے ذریعے آپ اصلاح کردار کر سکیں۔ نفسیاتی مریضوں کی ذہنی صحت مندی کے لئے مراقبے کے خاص طریقے تجویز کئے گئے ہیں۔ نفسیاتی معالج کا بیان ہے کہ جو لوگ ذہنی ابتری جذباتی کشمکش نفسیاتی پیچیدگی اور کردار کی الجھنوں میں مبتلا ہوں۔ ان کے لئے مراقبہ (اور سانس کی مشقیں) بہترین مقوی (ٹانک) مفرح اور صحت بخش نسخے کی حیثیت رکھتی ہیں۔ امریکہ کی رفاہی حکومت نے (SIMS) کو خصوصی گرانٹ (مالی امداد) دی ہے۔ تاکہ اس رقم سے ہائی اسکولوں کے ایسے دس ہزار طلبہ کا علاج بذریعہ مراقبہ کیا جائے جو نشہ آور دواؤں کے عادی ہیں۔ اطلاعاً عرض ہے کہ آپ کے ہمسایہ میں مشرقی پنجاب حکومت نے ملازمین سرکار کی اصلاح کردار کے لئے مراقبہ کا پروگرام شروع کیا ہے۔ مراقبے کی مقبولیت کا سبب سائنسدانوں کی وہ ٹھوس تحقیقات ہیں جو اس موضوع پر کمال احتیاط و ہوش مندی سے کی گئی ہیں۔ اسے بایو فیڈ بیک ٹیکنیک کہتے ہیں۔ ساکی ناکی نکوی (تخی نقوی) میرے خالہ زاد بھائی ہیں اور کینیڈا میں اپنے بھائی

مہدی نقوی کے ساتھ مقیم ہیں۔ تجارتی سرگرمیوں کے علاوہ انہوں نے ایک خانقاہی ادارہ قائم کیا ہے جس میں بہت سے لوگ یوگا اور مراقبے کی مشقیں کرتے ہیں۔ نجی نقوی نے کینیڈا والوں کی وحشت دور کرنے کے لئے اپنے نام کی ساخت بدل دی ہے۔ جہاں تک مراقبہ کی تکنیک اور اس کے طریقے کا تعلق ہے تو آپ اس سے بے خبر نہیں۔ مراقبے سے ذہن کی وہ صلاحیت بیدار ہوتی ہے جسے ''آلٹرڈ اسٹیٹ آف کنشنیس'' یا شعور کی ترقی یافتہ کیفیت کہتے ہیں۔ مراقبے پر سائنسی تحقیقات کا خلاصہ یہ ہے کہ اس عالم میں (جب کہ ذہن دماغ اور تصور کی پوری توجہ ایک نقطہ پر مرکوز ہو) دماغ سے الفا لہروں کے اخراج میں اضافہ ہوجاتا ہے جسم اور ذہن کا تعلق بے حد پراسرار ہے۔ جسم کی کوئی کیفیت ایسی نہیں جو ذہن پر اثر انداز نہ ہوتی ہو۔ جس طرح ذہن کی ہر فعالیت جسم کو متاثر کرتی ہے اسی طرح ذہن کی ہر فعالیت جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ذہن اگر کسی نقطے پر مرکوز ہو تو ایک منٹ میں 8 سے 12 تک الفا لہریں دماغ سے خارج ہوتی ہیں، اگر آپ آنکھیں بند کر کے یکسو کر کے سوچنا شروع کر دیں تو الفا لہروں کے اخراج میں یقیناً اضافہ ہوجائے گا۔ ذہنی ہیجان کے عالم میں دماغ تیز ''BETA'' لہریں نشر کرنے لگتا ہے۔ امراض اور دماغی انحطاط کی حالت ''DELTA'' لہریں پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ سائنس دانوں کی کوشش یہ ہے کہ ''برین ویو بائیو فیڈ ٹیکنک'' کے ذریعہ دماغ کو اس طرح مرتب کیا جائے کہ وہ خود جذباتی الجھنوں اور نفسیاتی گتھیوں کو حل کرنے کی صلاحیت پیدا کرلے ''برین ویو بائیو فیڈ ٹیکنک'' خالص فنی اصطلاح ہے۔ عام آدمیوں کے لئے اصطلاح کا سمجھنا دشوار ہے۔ آپ یوں سمجھ لیں کہ ''بائیو فیڈ بیک ٹیکنک'' مراقبے کی تربیت کو کہتے ہیں۔ مراقبے کے لئے دماغی تربیت کے مختلف طریقے ہیں۔ مثلاً آلات کے ذریعہ بھی دماغ کو مراقبے کا عادی بنایا جاسکتا ہے۔ نیز تنویم و ترغیب کے ذریعے بھی مراقبے کی عادت ڈلوائی جاسکتی ہے۔ امریکہ میں جابجا ''الفا ٹریننگ'' (دماغ سے خارج ہونے والی لہروں کی ترتیب و تنظیم) کے مرکز قائم کئے جارہے ہیں۔ ظاہر ہے

کہ یہ کام سائنٹفک اصول پر کیا جارہا ہے۔ اس مہم کے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے ہیں اور بہت سے نفسیاتی مریضوں نے اس طریقے سے ذہنی صحت مندی حاصل کرلی ہے۔

تجربہ نیا ہے

عشق کی طرح مراقبے میں بھی لوگوں کے تجربات عجیب عجیب ہوتے ہیں۔

یارب! غم عشق کیا بلا ہے
ہر شخص کا تجربہ نیا ہے

امر واقعہ یہ ہے کہ مراقبے میں ہر شخص اپنی ذہنی ساخت اور نفسیاتی رجحان کے مطابق تاثرات و تجربات سے دوچار ہوتا ہے، یعنی مراقبے میں ہر شخص کے تجربے صرف اس کے ساتھ مخصوص ہوتے ہیں۔

شمس النہار لکھتی ہیں کہ:

آج دوپہر (23، ستمبر 1976ء) جب نیاز کے لئے حلوہ تیار کررہی تھی تو استغراق (ڈوب جانے) کی کیفیت طاری ہونے لگی۔ پہلے روشنی کے مختلف رنگ نظر آئے، پھر چاندی کی طرح درخشاں لہروں کی بارش ہونے لگی اس کے بعد ہرے رنگ کی روشنی کا طوفان امڈ آیا۔ یہ روشنی دائرے کی شکل میں پھیل گئی، اور اس دائرہ رنگ و نور کا مرکز میں خود تھی، پھر آواز آئی۔ اب کوئی وقت نہیں روشنی تمہارے ساتھ ہی ہے۔ شمس النہار کی یہ کیفیت الفا لہروں کے سبب پیدا ہوئی ہے۔ ''برین ویو بائیو فیڈ ٹیکنک'' کے ذریعہ دماغ پر اسی قسم کی کیفیت طاری کی جاتی ہے۔ سائنس دان آلات کے ذریعہ بھی دماغ پر مراقبے کی کیفیت طاری کرسکتے ہیں۔

ش۔ اقبال (روہڑی) سے لکھتی ہیں کہ:

مراقبۂ نور میں مجھے شدید گرمی محسوس ہوتی ہے۔ اس وقت اگر کوئی میرے قریب ہو تو وہ بھی میری جسمانی حرارت محسوس کرنے لگتا ہے۔ مراقبے میں کامل بے خودی کا عالم رہتا ہے اور میں اس خاموشی کے عالم میں نہ جانے کہاں کہاں کی سیر کرتی

پھرتی ہوں۔ اکثر عجیب سی دنیا نظر آتی ہے وہاں ہر طرف سفید لباس پہنے ہوئے، لوگ نظر آتے ہیں۔ اس دنیا کی سیر کرتے ہوئے ایک جگہ میں نے اپنے مرحوم بھائی کو دیکھا، یہاں ہلکی ہلکی روشنی ہو رہی تھی۔ مرحوم بھائی کے قریب کچھ اجنبی چہرے بھی نظر آئے۔ شاید سب لوگ مصروف گفتگو تھے۔ لیکن ہمیشہ کی طرح اس مرتبہ بھی یکا یک میری قوت گویائی سلب ہوگئی اور میں کوشش کے باوصف مرحوم بھائی سے ایک لفظ نہ کہہ سکی۔ اس لمحہ نہ جانے کیا ہوا کہ یکا یک میرے ہوش و حواس گم ہوگئے، ہوش آنے کے بعد دیکھا کہ جسم لکڑی کی طرح سخت ہے اور پسینے میں شرابور ہوں، نہ معلوم کیوں۔ مراقبے میں میرا جسم لکڑی کی طرح سخت ہو جاتا ہے اور تقریباً دس یا پندرہ منٹ تک یہی حالت رہتی ہے (تنویمی کیفیت میں بھی جسم اکڑ جاتا ہے) بلاشبہ مراقبہ، ذہنی صحت، قلبی سکون، نفس کی کشادگی اور شعور کی بلندی کا ذریعہ ہے۔

اپنے اوپر مراقبے کی کیفیت طاری کرنے کا ایک معین طریقہ ''ذکر'' بھی ہے، یعنی کسی اسم یا لفظ یا فقرے کو اس تواتر سے دہرانا کہ شعور کی رو معطل ہو جائے اور آدمی تصورات میں ڈوب جائے۔ عالم استغراق میں صاحب مراقبہ کو عجیب عجیب معاملات سے سابقہ پڑتا ہے۔

حضرت مولانا مفتی محمد شفیع رحمتہ اللہ علیہ مکاتیب حکیم الامت کے تحت رقم طراز ہیں (خلاصہ حاضر ہے) کہ:

نیند کا یہ عالم ہے کہ رات کو کم سے کم پانچ گھنٹے سوتا ہوں۔ اور صبح کو جب ''ذکر'' کیلئے بیٹھتا ہوں تو پھر اس قدر ''مغلوب النوم'' (نیند سے مغلوب) ہو جاتا ہوں کہ مقابلہ نہیں کر سکتا مجبوراً سو جاتا ہوں اور پھر گھنٹہ ڈیڑھ سونے میں گزر جاتا ہے۔ غرض کھانے، سونے کے سوا کوئی کام نہیں۔ پرسوں صبح ''ذکر'' کرنے بیٹھا تو کچھ کچھ نیند آ رہی تھی۔ غنودگی اور بیداری کے درمیان دیکھا کہ ایک سیاہ کتا سامنے کھڑا ہے۔ پھر ایک مرتبہ بچھو کو رینگتے ہوئے دیکھا مگر کتا بھی ضعیف و نحیف ہے اور بچھو بھی بہت خشک و

پژمردہ ہے۔ یہ محسوس ہو رہا تھا کہ یہ سردی سے افسردہ ہے۔ اس لئے کاٹتا نہیں۔ واللہ اعلم یہ خوابیں ہیں اپنی رذائل (بری خصلتوں) کی شکلیں! مفتی صاحب رحمتہ اللہ علیہ اپنے دوسرے مکتوب (1952ء مورخہ 14 شوال 1349 ہجری) میں لکھتے ہیں کہ احقر حضرت گنگوہی رحمتہ اللہ علیہ کے مزار پر دو مرتبہ حاضر ہوا اور اسی طرح حضرت شیخ رحمتہ اللہ علیہ کے مزار پر بھی! پہلی مرتبہ کوئی خاص اثر محسوس نہ ہوا تھا۔ مگر دوسری مرتبہ حضرت گنگوہی رحمتہ اللہ علیہ کے مزار پر یوں محسوس ہوا کہ عنایت و شفقت سے (بندے کی طرف) متوجہ ہیں۔ حضرت حکیم الامت رحمتہ اللہ علیہ نے اس مکتوب کے جواب میں لکھا کہ تعجب ہی کیا ہے۔

مرا زندہ پند را چوں خویشتن
من آیم بجاں گر تو آئی بہ تن

یہاں آ کر حبس دم بھی شروع کیا، کئی روز سے کرتا ہوں۔ مگر ہنوز تین منٹ سے زائد کی طاقت نہیں ہوئی، جس میں تقریباً سو (100) مرتبہ اسم ذات ہو جاتا ہے (سانس روک کر دل ہی دل میں ایک سو (100) مرتبہ اللہ اللہ کہنا) حبس دم سے فارغ ہو کر ذکر سے رغبت ہو جاتی ہے اور لوگوں کے میل جول اور بول چال سے نفرت ہو جاتی ہے۔ صبح کو ذکر بارہ (12) تسبیح میں اکثر مختلف آوازیں سنائی اور مختلف اشکال دکھائی دیتی ہیں۔ گنگوہ (ضلع بجنور یو۔پی) میں خانقاہ کی مسجد میں نماز صبح ذکر میں مصروف تھا کہ دیکھا کوئی بزرگ معاملات مدرسہ کے متعلق یہ کہہ رہے ہیں کہ فکر نہ کرو، صرف بیس دن کی بات ہے۔ پرسوں ترسوں ایسے ہی حال (استغراق) میں حضرت مولانا حبیب الرحمٰن صاحب رحمتہ اللہ علیہ کو دیکھا کہ نہایت شاداں و فرحاں آ رہے ہیں، معلوم ہوتا ہے کہ مدرسے کے متعلق بشارت دے رہے ہیں۔ کل اسی حالت میں ایک اور عجیب صورت سامنے آئی کہ کسی ہندو کا سر کٹا ہوا سامنے رکھا ہے۔ اگر یہ قوت متخیلہ کے کرشمے (خیال کی عجوبہ آفرینیاں) نہیں ہیں تو اس کی حقیقت واضح فرمائی جائے۔

ایک اور حال یہ ہے کہ ایک مدت سے حضرت مولانا اشرف علی تھانوی

رحمتہ اللہ علیہ کی توجہات وعنایات کو ایک شعاع نور کی طرح محسوس کرتا ہوں کہ حضرت والا کے قلب سے ایک شعاع نور نکل کر احقر کے قلب میں داخل ہو رہی ہے اور اس رشتے کی وجہ سے شہر میں کسی جگہ بھی ہوں، حضرت کی اقامت گاہ کی سمت کو کسی غور وفکر کے بغیر محسوس کرلیتا ہوں اور ایک ایسا جذبہ (قوت کشش) پاتا ہوں جیسے قطب نما کو جاذب قطب! اور بعض اوقات تو اس کا اس قدر غلبہ ہوتا ہے کہ شام کو جنگل کی طرف نکلتا ہوں، تو یوں جی چاہتا ہے کہ تھانہ بھون (خانقاہ امدادیہ) کی سمت اختیار کریں۔ تاکہ قدر بھی قرب ہو اور بُعد کم! غنیمت سمجھوں۔ (ماہنامہ البلاغ، کراچی)

حضرت مولانا اشرف علی رحمتہ اللہ علیہ اور ان کے خلیفہ مجاز حضرت مفتی محمد شفیع صاحب رحمتہ اللہ علیہ تصوف اسلامی کے اکابر تھے۔ ان کے احوال ومقامات پر گفتگو کرنا میری ذہنی سطح سے بلند تر ہے۔ البتہ ان بیانات سے چند امور واضح ہوتے ہیں۔ مراقبے کی کیفیت طاری کرنے کے لئے ''حبس دم'' ضروری ہے، حبس دم کہتے ہیں سینے میں سانس روکنے کو! حبس دم کے ساتھ ذکر کیا جائے تو سبحان اللہ! مفتی شفیع رحمتہ اللہ علیہ نے اپنے مکاتیب میں کیفیات مشاہدات بیان کرتے ہوئے کتے، بچھو اور ہندو کے سر بریدہ کا ذکر کیا ہے۔ اس سلسلہ میں ایک نقطہ قابل غور ہے۔ شعر، خواب اور مراقبے کی نوعیت اور عمل یکساں ہے۔ ان تینوں کی ڈرامائی کیفیت کا اظہار وابلاغ استعاروں، تشبیہوں اور علامتوں کے ذریعہ ہوتا ہے۔ خواب میں ہمارا نفس اپنی مختلف کیفیت اور تاثرات کا اظہار علامتوں کے ذریعہ کرتا ہے۔ خواب میں ہمارا پانی کو دیکھنا! اس بات کا اظہار ہے کہ مزاج پر بلغم غالب ہے۔ ماہرین نفسیات پانی کو خواب میں دیکھنے کی یہ تعبیر کریں گے پانی تخلیق وپیدائش کی علامت ہے۔ خواب میں دریا پانی اور بارش دیکھنا دبے ہوئے جنسی ہیجان کا استعارہ ہے شعر کی معنویت کا ابلاغ بھی مکمل طور پر استعارہ اور علامات کے ذریعہ ہوتا ہے اور ہوسکتا ہے، ورنہ شعر میں الفاظ کی موزوں ترتیب کے علاوہ اور کیا رکھا ہے۔ استغراق کی حالت میں لاشعور کی حالت میں بھی لاشعور اپنی ڈرامہ آفرینی کا وسیلہ علامتوں

اور تشبیہوں کو بناتا ہے۔

فراز احمد اپنے مکتوب 19 مارچ 1977ء میں لکھتے ہیں کہ:

میں نے بروقت ملاقات عرض کیا تھا کہ بندے کی طبیعت یکسانیت سے گھبراتی ہے۔ لہٰذا مجھے اجازت دیجئے کہ مراقبۂ نور میں روشنی کو قلب میں مرکوز کرنے کے بجائے قلب میں پھیلنے دوں۔ یہ بھی عرض کیا تھا کہ میں دورانِ مراقبہ یا ناصر و یا فاتح کے الفاظ قلب پر لکھ لیتا ہوں۔ یہ سلسلہ جاری رکھوں۔ آپ نے دونوں باتوں کی اجازت دے دی تھی۔ میں پہلے روشنی قلب میں مرکوز کرتا۔ پھر قلب سے دماغ میں لے جاتا اور پھر تصور کرتا کہ روشنی جسم میں پھیل رہی ہے۔ آپ کی تصانیف میں پڑھا کہ دماغ کا غدۂ صنوبری ادراک ملوائے حواس (ESP) کا مرکز ہے۔ پھر میں نے اس غدہ صنوبری پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کی۔ ایک دو مرتبہ ایسا لگا کہ دماغ پر اسرار اشارات (ٹوں ٹوں) وصول کر رہا ہے، ایک اور موقع پر ایسا محسوس ہوا کہ دماغ سے روشنی کا ایک مینار بلند ہو کر عرش الٰہی تک پہنچا اور خدا کے قدموں پر جھک گیا۔

شمس النہار عطیہ عرفان صوفی (کورنگی، کراچی) کے بیانات سنئے۔

آپ کا تصور ہر وقت رہتا ہے آپ کے پیغامات بھی موصول ہوتے ہیں۔ (شمس النہار کو خیال ہے کہ میرے ان کے درمیان ٹیلی پیتھی رابطہ قائم ہے۔) مراقبے کا سلسلہ برابر جاری ہے۔ خاص خاص خواب اور مکاشفات نوٹ کرلیتی ہوں۔ آپ کی دعاؤں کے طفیل حاضرات ارواح کی مجالس بھی میں اور عرفان صاحب منعقد کرتے ہیں۔ متعدد مرحومین سے سوال وجواب بھی ہوئے۔ ہاں ایک بات عرض کردوں میرا ہم زاد اور عرفان صاحب کا ''پیکر مثالی'' دونوں کام کرنے لگے ہیں۔ عرفان صاحب کا ہمزاد زیادہ طاقتور ہے۔ میرا کمزور ہے۔ مگر کچھ نہ کچھ چھوٹے موٹے کام کرتا رہتا ہے۔ مثلاً کوئی خبر منگوانا ہے کسی کو بلوانا ہے۔ 9 جولائی 1975ء کی شب میں دو (2) بجے بعالم خواب دیکھا کہ ملتان شریف میں سیف محل میں موجود ہوں۔ اندر بڑے ہال میں قالین

بچھا ہوا ہے۔ اونچی چوکی پر حضرت صدر الدین عارف رحمتہ اللہ علیہ تشریف فرما ہیں دربار کا ساماں ہے۔ لوگ ادب اور قاعدے سے سامنے بیٹھے ہیں اور میں (شمس النہار) دروازے میں ادب سے سر جھکائے کھڑی ہوں کسی نے تین بار حضور (صدر الدین عارف) کا نام لے کر پکارا۔ انہوں نے میری جانب دیکھا میں تاب نہ لا سکی۔ سید عصمت الرحیم رشتے کا چچازاد بھائی ہے سب پیار سے پاشا کہتے ہیں۔ اس نے فرمائش کی کہ بھائی جان مراقبہ کر کے اسے مراقبے میں بٹھا دیں اور عرفان صاحب توجہ دینے لگے، کچھ دیر کے بعد پاشا کے چہرے پر اذیت کے اثرات نمودار ہوئے پھر رونے چیخنے، چلانے لگا۔ اور کہا کہ باجی! کسی نے مجھے جکڑ لیا ہے اور خوف ناک آوازیں آرہی ہیں۔ خیر یہ مرحلہ گزر گیا۔ آپ میرے نام کے ساتھ عنبر (عطیہ عنبر) کے اضافے پر چونکیں گے۔ عنبر کا تخلص یا لقب مجھے بحالتِ مراقبہ حضرت مرشد اعلیٰ نے عطا فرمایا ہے۔ خواب میں دیکھا کہ علامہ اقبال کالی خلعت جس پر سفید چمک دار ڈوری کا کام ہے پہنے میرے برابر میں کھڑے ہیں۔ ان کو دیکھ کر رئیس صاحب کھڑے ہوگئے۔ (عطیہ عنبر بربنائے تعلق خاطر مجھے بھی اپنے خواب و بیداری کے مشاہدات میں شامل پاتی ہیں۔ یہ سب ان کا لاشعوری حسن ظن ہے۔ اس عاجز کی کوئی کرامت نہیں) میں حیران رہ گئی۔ اس دائرے میں سے رئیس صاحب، ادھر نکل کر پاشا کے پیچھے آ کھڑے ہوئے اور پاشا کے سر پر ہاتھ رکھ دیا۔ ساتھ ہی میرے سر پر بھی رکھا نہیں۔ پہلے حضرت اقبال سے مصافحہ کیا۔ اس کے بعد پاشا کے سر پر ہاتھ رکھا اور دایاں ہاتھ میرے سر پر! اب میں دونوں کے پاس نظر آرہی ہوں۔ اب یعنی میرے دو حصے ہوگئے ہیں۔ اب پاشا کے چہرے پر روشنی جھماکے مار رہی ہے کچھ دیر کے بعد پاشا نے کہا اب میری نگاہ باطن کے سامنے روشنیاں ہی روشنیاں ہیں بعد ازاں حضرت اقبال غائب ہوگئے اور رئیس صاحب نے پاشا کو سینے سے لگا لیا۔

(9، جون 1976ء دو بجے دوپہر) مراقبے کی کیفیت یہ ہے کہ حصار قائم

کر کے لیٹ گئی۔ دیکھا کہ خوب روشن دائرہ ہے۔ وہ بڑھنے لگا۔ تاآنکہ روشنی کے ایک درخشاں سڑک پر ایک دروازہ نظر آیا۔ دروازے میں سفید اور سبز روشنی نکل رہی تھی۔ یکا یک دروازہ کھل گیا اندر سے ایک خاتون کا ہیولیٰ گہرا سبز فرحت انگیز اور دودھیا رنگ کا دوپٹہ اوڑھے برآمد ہوا وہ اس سڑک پر آہستہ آہستہ اترتے ہوئے معلوم ہوئیں۔ ایسا لگا کہ وہ تیرتے ہوئے آرہی ہیں۔ ہاتھ دعا کے انداز میں اٹھے ہوئے تھے۔ وہ میری طرف بڑھتی چلی آرہی تھیں۔ اب سامنے کی ہر چیز غائب تھی بلکہ خود اپنے وجود کو بھی فراموش کر چکی تھی۔ صرف دورہ شریف پڑھنے کا احساس تھا، جوں جوں وہ خاتون قریب تر آرہی تھیں۔ ان کے نقوش اور خدوخال واضح ہوتے چلے جارہے تھے۔ ان کے چہرے سے سیلاب نور ابل رہا تھا جب وہ قریب آئیں تو میری آنکھیں بند ہوگئیں البتہ روشنی کا عالم وہی تھا اور اس ہجوم روشنی میں وہ خاتون برابر نظر آرہی تھیں پھر ان کی تشبیہ بالکل واضح ہوگئی۔ وہ نہایت حسین وجمیل اور وجیہہ خاتون تھیں دراز قد لمبے لمبے سیاہ بال! وہ مجھے دیکھ کر مسکرانے لگیں اس تبسم نے ان کے چہرے کو اور شگفتہ بنادیا۔ ان کا حلیہ کیا بیان کروں، بڑی بڑی بادامی آنکھیں لمبی لمبی پلکیں کھڑی ستواں ناک پتلے پتلے سرخ ہونٹ، گیسو شانوں پر بکھرے ہوئے تھے۔ وہ خضوع وخشوع سے دعا مانگ رہی تھیں، دوپٹہ سر سے کھسک گیا تھا انہوں نے اپنے دونوں ہاتھ میرے چہرے پر پھیر دیئے مگر زبان سے کچھ نہ کہا میں بھی کچھ نہ کہہ سکی پھر وہ پرواز کناں اس سڑک پر لوٹ گئیں اتنے میں عرفان صاحب (شوہر) آگئے ان کی آواز سے سلسلہ ٹوٹ گیا مراقبہ ختم ہوا۔

☆☆☆

10 جون 1976ء دو بجے دوپہر

پہلے روشن تحریر نظر آئی یعنی علی۔ الحمد للہ الکریم۔ آگے سمجھ میں نہ آیا کہ کیا لکھا ہے؟ پھر غوث الثقلین لکھا نظر آیا۔ اس کے بعد کھڑکی نظر آئی کھڑکی میں سے ہری ہری پتیوں کی لمبی لمبی ٹہنیاں جھومتی نظر آرہی تھیں اس کے بعد دیکھا کہ نیلا شفاف سمندر لہریں مار رہا ہے۔ شاید کشتی بھی تھی۔ مگر وہ نظر سے اوجھل رہی۔ صرف ایک شخص کھڑے نظر آئے وہ ایک ہاتھ سے کسی چیز کو پکڑے ہوئے تھے۔ بھرا بھرا چہرہ نظر اوپر اٹھی ہوئی چھوٹی سی خشخشی داڑھی، بال ہوا میں اڑ رہے تھے۔ پانی کی پھوار سے بھیگے ہوئے! ایک نظر میری طرف ڈالی۔ پھر اوپر دیکھنے لگے۔ مراقبہ ختم ہوا۔

☆☆☆

27 جون 1976ء آٹھ بجے

حضرت مرشد اعلیٰ (اس کے بعد اس سادہ دل خاتون نے بطور اشعار میرے نام بھی درج کر دیا ہے، سچ ہے

یہ توہم کا کارخانہ ہے
یاں وہی ہے جو اعتبار کیا

طالب توجہ ہوئی، بعد ازاں حصار باندھ کر بیٹھی۔ روشنیاں آئیں اس کے بعد بہت بڑی ندی دکھائی دی! کنارے پر سفید ریت بچھی ہوئی تھی۔ میں کنارے پر بیٹھ گئی۔ پھر سیدھی جانب ایک خاتون دکھائی دیں۔ پہلے تو میں سمجھی کہ "باجی جان" ہیں میں نے پھر غور سے دیکھا تو کوئی اور ہی تھا۔ بیضوی چہرہ دراز پلکیں! مجھے دیکھ کر تبسم کیا پھر میری نظر ندی کی طرف اٹھ گئی۔ ندی میں ایک سفید بطخ تیر رہی تھی۔ تعجب ہوا کہ سفید بطخ کے سر پر تاج ہے۔ جیسے مور کے سر پر ہوتا ہے۔ خاتون غائب ہو چکی تھیں۔ البتہ بطخ میری جانب بڑھتی چلی آرہی تھی۔ اس کا خوبصورت تاج اس کے سر پر جھومر کی طرح جھکا ہوا تھا، یہ تاج سبز پروں کا بنا ہوا تھا۔ بطخ نے دو تین مرتبہ گردن پانی میں ڈالی پھر میری جانب دیکھا اور نظر جھکالی۔ پھر اس کے عقب میں دو تین معمولی بطخیں آئیں۔ پھر سارا منظر محو ہو گیا۔ دیکھا کہ حضرت رئیس چلے آرہے ہیں (یہ مراقبے کی عام کیفیت ہے جس شے یا شخص سے ذہنی رابطہ ہوتا ہے وہ تصور میں آجاتا ہے۔ اس میں نہ کوئی روحانی کمال ہے، نہ ولایت کا اظہار) میں کھڑی ہو گئی۔ سلام کیا، جواب ملا، سر پر ہاتھ رکھا اور بیٹھنے کو کہا، خود بھی میرے نزدیک بیٹھ گئے۔ پھر مشقوں کے سلسلے میں ہدایت دینے لگے۔ اور

تصور کے بارے میں فرمایا کہ بی بی! تم ہر وقت ہمارا تصور کیا کرو۔ اللہ پر بھروسہ رکھو! یکا یک ہمارے قدموں کے نیچے سے زمین نکل گئی۔ محسوس کیا کہ ایک سڑک پر ہیں اور سڑک تیزی کے ساتھ پاؤں کے نیچے سے کھسک رہی ہے اور ہم خود بخود آگے بڑھ رہے ہیں۔ میں نے گھبرا کر استاد کو دیکھا (وہی کم بخت رئیس امروہوی) فرما رہے تھے کہ تم جتنا ہم سے قرب رکھو گی اتنا ہی آگے بڑھو گی سامنے ایک کھمبا نظر آیا۔ کھمبے پر کچھ رکھا ہوا تھا۔ کیا رکھا ہوا تھا؟ کچھ سمجھ میں نہ آیا۔ رئیس صاحب کھڑے ہوگئے، میں نے بھی تقلید کی۔ مگر ہم چلے نہیں سڑک خود چل رہی تھی۔ اب اطراف میں کافی پیڑ دکھائی دیے۔ جو تیزی سے سڑک کے ساتھ گزر رہے تھے۔ پھر ایک منور و تابناک مقام پر نظر پڑی۔ قریب پہنچے تو دیکھا کہ ایک محل نما مکان ہے سامنے دیوار کا احاطہ ہے، مگر دروازہ گول ہے، ہم اس گول دروازے کے سامنے کھڑے ہوگئے۔ دروازے میں سے دو روشن سائے نکل کر باہر آئے۔ ایک سایہ حد درجہ نورانی، سینے پر ہاتھ رکھے۔ سر جھکائے ہوئے تھا، میں نے حضور سے پوچھا یہ کون ہے؟ کہا پہچانو۔ میں نے غور کیا تو وہ ثمینہ (میری لڑکی) کا سایہ تھا۔ سمجھ میں نہیں آیا کہ دوسرا سایہ کس کا ہے؟ میں نے آواز دی حضور نے روک دیا اور کہا اس سے کچھ نہ کہو یہ اپنے ہوش میں نہیں ہے۔ پھر آپ لوٹ گئے۔ اور میں آگے بڑھی تو ایک پھاٹک نظر آیا۔ ایک عجیب بدصورت آدمی نے دروازہ کھولا، اندر داخل ہوئی۔ ایک بہت بڑے میدان میں پہنچی۔ اس کے بعد کئی کمرے تھے، پھر صحن تھا، ادھر ادھر دیکھ رہی تھی کہ ایک بزرگ تشریف لائے۔ سانولا رنگ سفید لنگی، ملگجا ہرا کرتا، سفید داڑھی، مونچھیں، لمبا قد، کھڑا چہرہ، گال ذرا اندر کو بیٹھے ہوئے تھے۔ آنکھیں باریک مگر لمبی تھیں، بھنویں بھی کچھ کچھ چپٹی تھیں میں نے سلام کیا۔ انہوں نے گردن سے آگے چلنے کا اشارہ کیا۔ میں ہم راہ ہوگئی۔ ادھر اُدھر کھجور کے بہت سے درخت تھے۔ پھر وہ ایک پتھر پر بیٹھ گئے میں سامنے بیٹھ گئی۔ دل کی عجیب حالت تھی۔ ان کے چہرے سے بہت رعب و تقدس ٹپک رہا تھا۔ گلے میں بڑے چمک دار موتیوں کی مالا! ہاتھ میں تسبیح! فرمانے لگے

کہ چھوکری! تو آگئی، میں بہت دن سے تیری راہ دیکھ رہا تھا۔ پھر ایک جانب انگلی اٹھائی میں نے دیکھا وہاں بھاپ اٹھ رہی ہے، اور گندھک کی بو پھیلی ہوئی ہے، میں نے سوالیہ انداز میں انہیں دیکھا۔ وہ مسکرائے اور فرمایا کہ ہاں ہم وہی ہیں جو تو سوچ رہی ہے۔ پھر کہا، الٹی طرف دیکھو۔ وہاں ایک شخص نظر آیا۔ موٹا سا، کالی مونچھیں، کرخت چہرہ، لمبے بال اور چھوٹی سی داڑھی بالکل غنڈہ ٹائپ! چہرہ پر بلا کی خشونت تھی وہ کسی کو بڑے درشت لہجے میں ڈانٹ رہا تھا۔ چند ثانیے بعد وہ منظر سے غائب ہوگیا، تو ایک اور شخص کھڑا نظر آرہا تھا۔ پہلے سے مختلف، چہرے پر نرمی، کسی کے سر پر ہاتھ دھرے اسے سمجھا رہا تھا۔ پھر یہ سارا تماشا ختم ہوگیا۔ ان بزرگ نے مجھ سے پوچھا کہ تمہیں معلوم ہے یہ دونوں کون تھے؟ میں نے نفی میں گردن ہلائی۔ فرمایا کہ یہ دونوں روپ ہمارے ہی تو تھے۔ اس کے بعد اللہ نے مہربانی فرمائی۔ ہم نے اللہ کو پالیا۔ میں نے ہمت کر کے پوچھا کہ حضور مجھے کیوں یاد فرمایا۔ پھر مجھے اپنے ساتھ لے کر چلے اپنے مزار شریف پر لا کھڑا کردیا۔ پائنتی کی طرف گئے اور مجھ سے کہا کہ تو اپنی چھوکری کو نہیں لائی۔ اس مرتبہ ان کا لہجہ بہت سخت تھا اور انداز گفتگو سندھی طرز کا تھا۔ میں نے کہا ہاں! میں نے ثمینہ (اپنی لڑکی) کو آپ کے حوالے کردیا ہے اور اب آپ کی توجہ سے اس کی ساری پریشانیاں دور ہوں گی، پھر میں نے ان کا دامن پکڑ لیا، اور عرض کیا کہ حضرت! میں نے اپنی نادانی سے ثمینہ کی زندگی کو تباہ کردیا ہے۔ اب آپ حضرت اس پر توجہ خاص فرمائیں میں رونے لگی فرمایا رو نہیں جو کرتا ہے اللہ کرتا ہے، پھر کچھ سندھی زبان میں کہا، اب پھر میرے سامنے میدان تھا اور حضرت اسی پتھر پر بیٹھے تھے، دیکھا کہ حضرت والا کے روبرو ثمینہ بیٹھی ہے۔ ماشاء اللہ خوبصورت، صحت مند اور سرخ و سفید! دیکھا کہ ثمینہ کا سر حضرت صاحب کے زانو پر ٹکا ہوا ہے اور حضرت اس کے سر پر ہاتھ پھیر رہے ہیں۔ ثمینہ رو رہی ہے کہ حضرت! مجھے ابا نے اور امی نے چھوڑ دیا ہے۔ حضرت نے ہاتھ اٹھا کر دعا کی اور اس پر کچھ دم کیا۔ پھر پتہ نہیں کہاں سے، مگر کہیں سے، کھجور کے پتوں کا بنا ہوا تاج اور

نیچے کھجوروں کی جھالر، ثمینہ کے چہرے پر نظر آئی، ثمینہ حضرت کو دیکھ کر مسکرا رہی تھی۔ اور حضرت بھی متبسم تھے۔ حضرت نے فرمایا کہ اب تم جاؤ ثمینہ کھڑی ہوگئی تو حضرت نے ایک دوپٹہ اس کے تاج پر ڈال دیا ایک جانب سے پاشا آتا ہے۔ حضرت دونوں کے سر پر ہاتھ رکھتے ہیں (دست شفقت) دعا دیتے ہیں اور ثمینہ اور پاشا چلے جاتے ہیں۔ پھر حضرت مجھ سے مخاطب ہوتے ہیں اور فرماتے ہیں کہ پریشان نہ ہو سب کچھ ٹھیک ہوجائے گا۔ اب میں لوگوں سے کام لیتا ہوں، میرے وفادار میرا حکم مانتے ہیں، پھر کچھ لوگوں کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ یہ میرے وفادار ہیں، تو اپنے بھائی غلام حسین کو میرے پاس بھیج دے۔ میں نے پھر اس پھاٹک پر اپنے کو پایا۔ جس سے اندر داخل ہوئی تھی۔ وہاں، مرشد اعلیٰ کی آواز آئی کہ ان کے نام پر فاتحہ پڑھو۔ میں نے فاتحہ پڑھی اور مراقبہ کی محویت ختم ہوگئی۔ آنکھ کھول دی۔

☆☆☆

مری کی فضاؤں میں

عرفان صاحب لکھتے ہیں کہ:

اسلام آباد سے مری پہنچا۔ وہاں مشق تنفس نور کی تو عجیب لطف آیا۔ ایسا محسوس ہوا کہ گویا میں ان پہاڑوں سے اوپر ہی اوپر پرواز کناں نہ جانے کہاں سے کہاں جارہا ہوں، حد سے زیادہ لطافت و نفاست کا احساس ہوا۔ میرا خیال ہے کہ مری کی فضا میں آٹھ ہزار فٹ کی بلندی پر ہوا میں آکسیجن کے ساتھ اوزون (لطیف ترگیس) بہت زیادہ ہے۔ میں نے اپنے کو ہر سانس میں تحلیل ہوتے پایا۔ 18، نومبر 1976ء کی شب کو مراقبہ کیا۔ مراقبہ اتنا صاف اور واضح تھا کہ سبحان اللہ۔ پہلا مراقبہ خادم نے اس موضوع پر کیا کہ بعض لوگ کوششوں میں ناکام کیوں ہوجاتے ہیں۔ جب کہ ان کا عمل درست اور منظم ہوتا ہے۔ آپ سے طالب توجہ ہوا، مرشد اعلیٰ کی طرف رجوع کیا۔ مرشد اعلیٰ نے فرمایا کہ دیکھو! میں نے اپنے آپ کو بالکل واضح اور صاف شکل میں دیکھا اتنا صاف کہ شفاف آئینے میں بھی دھندلی شکل دکھائی دی۔ پھر میرے مثالی پیکر کا چہرہ بگڑ گیا۔ پھر اس کا پورا وجود سرخ ہوگیا۔ جسم قوی ہیکل نظر آنے لگا اور چہرہ غضبناک ہوگیا پھر عجیب عجیب سیاہی نظر آنے لگی، مکروہ! اس سیاہی میں تانبے کی رنگت بھی شامل تھی اس کے بعد یکے بعد دیگرے کئی چہرے وجود سمیت تبدیل ہوئے۔ آخر میں پھر صاف ستھرا، حسین وجمیل، مثالی پیکر عرفان کا نظر آیا۔ پھر اتنی دل کش روشنی پھیل گئی، کہ قلم اسے تحریر کرنے سے قاصر ہے۔ اس حسین دلنواز روشنی کی چمک دمک کے ساتھ نہایت واضح آواز کانوں میں آئی کہ دیکھا یہ ہیں لوگوں کے اعمال مکروہ، خوف ناک، منافرت آمیز، جنہوں نے ان

کے وجود کو مسخ کر رکھا ہے پھر توقع رکھتے ہیں۔ کامیابی کی؟ لوگ اپنے نفس سے جب تک غصہ، نفرت، کینہ، حسد اور دوسری تمام خباثتیں نہ دور کریں گے اس وقت تک اگر کامیابیاں ہوں گی، تو نام نہاد ہوں گی، اور یہی صورتیں اعمال کی ہوں گی جو عالم برزخ میں ان کا استقبال کریں گی، اور بھی مکاشفات ہوئے۔ ماشاء اللہ تحریر کروں گا! جیسا کہ عرض کر چکا ہوں۔ یہ گنہگار مسلسل تصوف، یوگا اور ان موضوعات پر مغربی افکار، نیز پروفیسر جوڈ، سر ولیم جیمز اور رائیڈنگن کا مطالعہ کر رہا ہے۔ نیز یونانی علماء کے مباحث بھی زیر نظر رہے ہیں۔ آپ نے ٹی وی پر انگلش سیریز میں مراقبہ اور کشف کے سلسلے کو ملاحظہ کیا ہوگا۔ میری خواہش ہے کہ ان تمام موضوعات پر علم و تحقیق کی روشنی میں گفتگو کی جائے تا کہ اس عہد میں جو ذہنی انتشار پایا جاتا ہے وہ رفع ہو، اور لوگوں کو سکون قلب کی دولت نصیب ہو سکے۔ اس گنہگار نے اندازہ کیا ہے کہ مکاشفے پر جہاں ذہنی کیفیات اثر انداز ہوتی ہیں۔ وہاں معمولی جسمانی عوارض بھی متاثر کرتے ہیں۔ مثلاً جس کا جگر خراب ہے اس کو مکاشفے میں یقیناً پیلا زرد اور سنہرا رنگ دکھائی دے گا۔ اس طرح یہ سات رنگ مراقبے میں بھی منفی دکھائی دیتے ہیں۔ بالکل جس طرح رنگین فوٹو گرافی کا نیگیٹو! اس سلسلہ میں خادم نے محلے کے ایک لڑکے کو جو میٹرک کا طالب علم تھا۔ مراقبہ کے لئے بٹھایا۔ لڑکا صحت مند ہے اور تعلیم کے ساتھ زردوزی کی تعلیم بھی حاصل کرتا ہے۔ آگے بڑھنے کی تگ و دو میں سرگرم ہے۔ معمولی طفلانہ ذہن کا حامل ہے۔ اس نے مراقبہ میں بڑے بڑے سیاہ دھبے دیکھے۔ پھر وہ کم ہو گئے اور سبز روشنی پھیل گئی۔ لیکن اس سبز روشنی میں بھی سیاہی کی جھلک تھی اس کے بعد مراقبے میں کچھ نظر نہ آیا۔ ہمارے تصوف میں سبز رنگ ”در حقیقت محمدؐ“ کا مظہر ہے اور سائنسی اعتبار سے اثیر (ایتھر) کا سبز رنگ تمام رنگوں کا امتزاج ہے اب لڑکے کا رنگ مزاج یہ ہے کہ نہ تو وہ رسول ﷺ کے عشق میں غرق ہے اور نہ دنیاوی اعتبار سے ہمہ پہلو روشن شخصیت ہے۔ نہ جسمانی نقطہ نظر سے اس کا پتہ خراب ہے نہ سوداویت کا مریض ہے، خادم نے اندازہ لگایا کہ یہ اس کا سبز رنگ

نہیں ہے بلکہ ”نیگیٹو“ ہے۔ سرخ رنگ کا، کچھ گھریلو دباؤ کے نتیجہ میں سرخ رنگ یعنی عملی صلاحیتوں نے منفی انداز اختیار کر لیا ہے، یعنی سرخ رنگ سبز ہو گیا، صورتحال یہ ہے کہ چند رنگین اُجالوں کے دھوکے میں ہم دیوانے ہو جاتے ہیں۔ مجذوب بن جاتے ہیں اور بچوں کی طرح اچھلنے کودنے لگ جاتے ہیں۔ اگر رنگین اجالوں کے ذریعے ہم کسی کے تاریک گھر میں افشاں بکھیر سکیں۔ جب تو بات ہے، گر یہ نہیں تو بابا سب کہانیاں ہیں۔ کیا فائدہ کہ ہم ان رنگوں اور خوشبوؤں کو جنگل کے گلاب کی طرح اپنے گرد و پیش پھیلاتے رہیں اور خود ہی مست ہو جائیں۔ لاہور میں حضرت داتا گنج بخش رحمتہ اللہ علیہ کی درگاہ پہ حاضری دی۔ مستفیض ہوا۔ یہ گنہگار حضرت داتا گنج بخش رحمتہ اللہ علیہ، نیز حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمتہ اللہ علیہ کا بہت زیادہ معتقد ہے۔ کشف المحجوب کے مطالعہ سے بڑا روحانی فیض حاصل ہوا۔ نیز الطاف القدس، القول الجمیل، لمعات اور ارمغان شاہ ولی اللہ رحمتہ اللہ علیہ نے دامن دل روحانیت کے موتیوں سے بھر دیا۔

عطیہ عنبر (عرفان صاحب کی رفیقہ حیات کی دوسری تحریر ملاحظہ ہو:

4 جون کے مراقبہ میں حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کی قبر کی جالیاں نظر آئیں۔ اس کے بعد ایک بزرگ دکھائی دیے۔ بیضوی چہرہ، سفید ٹوپی، چوڑی داڑھی سفید پہنے ہوئے اس کے بعد ایک اور بزرگ نظر آئے۔ انہوں نے کہا بیٹی! تم نے اپنے مراقبہ میں دیکھا کہ روشنیوں کا ہجوم ہے کھڑکی ہے۔ کھڑکی میں کوئی سر جھکائے موجود ہے، پھر ایک مزار اور دو کبوتر نظر آئے دونوں کبوتر کسی سرسبز و شاداب جگہ اتر گئے اور دونوں ایک دوسرے کے آمنے سامنے بیٹھ کر چونچیں ملا کر پیار اور محبت کے اظہار کے طور پر غٹرغوں غٹرغوں کرنے لگے۔ اس کے بعد آدمیوں کا جم غفیر نظر آیا، پھر ٹینک دکھائی دیے۔ مراقبہ ختم ہو گیا دن کے گیارہ بجے (15 اگست) خبر ملی مجیب الرحمٰن کی عوامی لیگ حکومت کا تختہ الٹ گیا۔ اس روز رئیس امروہوی نظر آئے۔ پھر لال اینٹوں سے تعمیر شدہ عمارت دکھائی دی۔ جس میں بہت سے کمرے تھے۔ عجیب تر و تازہ اور سرسبز و شاداب جگہ

تھی۔ میں آگے بڑھی تو چوتھی پانچویں رات کا چاند نظر آیا۔ جس میں سنگِ مرمر کی مسجد جھلک رہی تھی چاند بہت بڑا تھا اور مسجد صاف نظر آتی تھی۔ پیارا سا نازک گنبد نازک نازک ...... مینارے، بہت سے لوگ مسجد میں آتے جاتے نظر آرہے تھے۔ پھر وہ منظر نگاہ سے اوجھل ہوگیا۔ ایک کہنہ سال گھنے پیڑ کو دیکھا۔ اس کا تنا کافی موٹا تھا، درخت کے قریب ایک حجرہ تھا۔ دیکھا کہ ایک بزرگ حجرہ میں داخل ہوئے، انہوں نے ایک نظر مجھ پر ڈالی۔ میں واپس آئی۔ نظر آیا کہ ایک حسین وجمیل خاتون سر پر موتیوں کی جھالر باندھے اسی حجرے کے سامنے بیٹھی ہے۔ ان کے برابر ایک جوان کھڑا ہے۔ نہایت وجیہہ وجمیل! سر پر گول عمامہ! بڑی بڑی آنکھیں! دونوں آسمان کی طرف دیکھ رہے ہیں میں نے بھی نظر اٹھا کر دیکھا تو آسمان پر ماہ کامل چمک رہا ہے اور چاند کی چاندنی درختوں میں چھن چھن کر زمین پر گر رہی ہے، بعد ازاں مراقبے کی کیفیت ختم ہوگئی!

☆☆☆

رویائے صادقہ

عطیہ عنبر اپنے ایک اور مراسلہ (6 جولائی 1976ء، نو بجے شب) میں لکھتی ہیں کہ: آپ کی دعا اور تعویذ سے ہماری پڑوسن کی لڑکی کو بہت فائدہ ہوا، وہ لڑکی اب بہت صاف ستھری رہتی ہے۔ اس کی والدہ کو خواب میں حضرت مرشد اعلیٰ کی زیارت نصیب ہوئی تھی۔ دیکھا کہ وہ بیٹھے ہیں اور عرفان صاحب نیاز دے رہے ہیں۔ دوسرے روز ثمینہ (وہی لڑکی کی والدہ نے شیرینی منگوا کر عرفان صاحب سے نیاز دلوائی۔ دوسرا معروضہ یہ ہے کہ میری بھاوج انوار کی دلہن کے گھر جن صاحب کی روح کا قبضہ تھا۔ وہ روح بھی آپ کی دُعا سے اب گھر والوں کو پریشان نہیں کرتی۔ ہم نے اس روح سے عرفان صاحب کے ذریعے گفتگو کی روح نے اپنا نام سید جلال شاہ بتایا اور فرمایا کہ بیٹی! مجھے تمہارا مزاج بے حد پسند ہے۔ تم دو دن انوار کے گھر رہیں، تم نے ذوق وشوق سے میری جگہ کی صفائی کی۔ اس خدمت کے عوض میں نے تمہیں اپنی بیٹی بنالیا ہے۔ میں تمہارے استاد اور تمہاری وجہ سے ان لوگوں سے کچھ نہ کہوں گا۔ تم اپنے استاد کو میرا سلام پہنچا دینا۔ الحمد للہ آپ کی دعاؤں کے طفیل ثمینہ کے گھر کے حالات ٹھیک ہوگئے۔ اس کا شوہر اب اس سے بہتر سلوک کرتا ہے۔ اب ہم دونوں کو ثمینہ اور اس کے شوہر کی طرف سے سکون ہے۔ حسب ہدایت ہم نے اس زمانے میں تصوف، طریقت، شریعت پر بہت سی کتابوں کا مطالعہ کیا۔ نیز سائنس اور فلسفے کی روشنی میں امام غزالی کی تعلیمات، حکمت، رومی، دل کی دنیا، دعوتِ ارواح، روح اور سائنس اور آپ کی تصنیف عالم برزخ سے استفادہ کیا۔ میں نے سوچا تھا کہ اس مطالعہ سے ہمیں مشق تنفس نور اور مراقبہ کی کیفیات کو

سمجھنے میں کافی آسانی ہوگی۔ مطالعہ کے سبب مجھ سے تنفس نور کی مشق اور التسخیر کی مشق ترک ہوگئی۔ تاہم ان مشقوں کی برکات اب تک باقی ہیں کسی چیز کو، خواہ جاندار ہو یا بے جان مسلسل تین منٹ تک گھورتی ہوں، تو اس شے کا مثالی پیکر نظر آجاتا ہے۔ بلکہ کبھی بیک وقت دو پیکر نظر آتے ہیں۔ اسی طرح نماز میں کھڑی ہوتی ہوں تو جائے سجدہ چاند کی طرح روشن ہوجاتی ہے۔ رکوع میں چلی جاتی ہوں تو وہ شعلہ نور (جو سجدہ گاہ پر نظر آیا تھا) پاؤں کے انگوٹھے کے پاس چلا جاتا ہے۔ سجدے میں چہرہ چاند کی طرح روشن ہوجاتا ہے۔ آپ اور مرشد اعلیٰ فرماتے ہیں۔ اس کو تحریر کرلیتی ہوں۔ کچھ مکاشفات تحریر کرائے گئے اور اب بفضل الہٰی رویائے صادقہ (سچے خوابوں) کی دولت نصیب ہوگئی ہے۔ اب تہیہ کرلیا ہے خواب اور مکاشفے پابندی سے قلم بند کرلیا کروں گی۔ ہم گنہگاروں پر اللہ کا وہ کرم ہے کہ حضرت عبداللہ شاہ غازی رحمتہ اللہ علیہ، حضرت مرشد اعلیٰ رحمتہ اللہ علیہ اور حضرت بابا تاج الدین ناگوری رحمتہ اللہ علیہ کا فیضان جاری و ساری ہے، اور ثمینہ بھی اس سے محروم نہیں، نجانے مراقبے کی حالت میں کن کن بزرگانِ دین کا گزر ہوتا ہے۔ کبھی کبھی مکان انجان خوشبوؤں سے مہک اٹھتا ہے۔

مشامِ جاں معطر جس کے عطر پیرہن سے ہے
نہیں معلوم اس یوسف کو نسبت کس وطن سے ہے

☆☆☆

از روحیت تا روحانیت

یکم جنوری 1975ء سے آج تک (7 جولائی 1975ء) کی طویل غیر حاضری کے لئے معذرت خواہ ہوں۔ میں نے یہ عرصہ ضائع نہیں کیا، بلکہ روحیت سے روحانیت تک، جتنی صداقتیں ہوسکتی ہیں۔ ان کی تحقیق و تلاش میں سرگرم رہا۔ اس زمانے میں تصوف، سائنس، مذاہب، نفسیات اور فلسفے کی کتابیں زیر مطالعہ رہیں۔ اس زمانے میں تقریباً سو، سوا سو کتابیں خرید کر پڑھنے کی سعادت حاصل کرچکا ہوں۔ ہنوز مطالعہ جاری ہے، ان جدید و قدیم کتابوں کے مطالعہ سے اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ واردات روحانی ہوں یا مکاشفات! ان سب کا دائرہ رفتہ رفتہ اپنی ذات سے تجاوز کرکے آفاق گیر ہوجاتا ہے اور اس راہ میں کامیابی کا دارومدار نفس کے تزکیے (پاکی و پاکیزگی) اور قلب کے تصفیے (صفائی اور روشنی) پر ہے وجود ذات باری کی بحث (خدا ہے یا نہیں، کیسا ہے، کہاں ہے) منطق، فلسفے اور سائنس کی رُو سے ممکن تو ہے مگر یہ گتھی اس قدر الجھ جاتی ہے کہ اہل منطق اہل فلسفہ اور اہل سائنس تینوں الجھ کر رہ جاتے ہیں۔

فلسفی کو بحث کے اندر خدا ملتا نہیں
ڈور کو سلجھا رہا اور سرا ملتا نہیں

البتہ علم ذات، عرفانِ نفس اور تصوف کے ذریعہ ہم یقین محکم اور ایمانِ کامل کی منزل پر پہنچ سکتے ہیں اور عشق کی مشعل لے کر اس وادی ظلمات کو قدم بہ قدم سلامتی اور سلامت روی کے ساتھ طے کیا جاسکتا ہے۔ ان مباحث کے مطالعہ سے اندازہ ہوا کہ حضرت حق کی ذات و صفات کے جھگڑے یونانی افکار کے ذریعہ اسلامی الہیات میں

داخل ہوئے۔ اسلام ان کا سرچشمہ عجم کی ژولیدگی فکر ہے عرب کی توحید شناسی نہیں ہمیں تو حضور ﷺ نے قرآن پاک اور اپنی سیرت نبی ﷺ مبارکہ کے ذریعے جو کچھ سمجھا دیا ہے۔ بس اس پر عمل کرنا چاہئے۔ جسم لطیف (ہمزاد) کی تسخیر اور عالم مثال کی جستجو کا ذوق اور اللہ تعالیٰ سے قبل از وقت وصال (مولانا روم رحمتہ اللہ علیہ کے الفاظ میں) روح کی بے قراری دراصل اپنے مرکز کی طرف لوٹنے اور وصال حاصل کرنے کی خواہش ہے، کہ تمنا یا دنیا کی اغراض سے روگردانی دراصل رہبانیت کی نشانی ہے۔ اور یہ سب اسلامی تصوف میں یہودی، یونانی، ہندی اور ایرانی تصوف کی پیوند کاری کا نتیجہ ہے۔ اسلام میں شخصی حکومتوں کے جبر و استبداد اور بنی امیہ اور بنی عباس کی کشاکش نے حساس قلوب میں ترک دنیا اور زندگی کے فرائض سے گریز کا رجحان پیدا کیا۔ اگر ہم سیرت طیبہ ﷺ اور ائمہ کرام علیہم السلام کی روایات و ہدایات کو سامنے رکھتے تو کبھی ایسی غلطی نہ ہوتی اسی لئے داتا گنج بخش رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا ہے کہ شریعت کے بغیر استغراق کے کیا کہنے، مگر ایسے استغراق سے کیا نتیجہ، کہ آدمی غوطہ مارے اور موتی کے بجائے کنکر چن کر لائے۔ میرے ایک پڑوسی ہیں "ذ" ان کے بہنوئی "ن" تقریباً پچیس سال سے احقر کے احباب میں شامل ہیں۔ "ن" کے مسائل یہ تھے۔ ان کے لڑکے "ا، ب" (ولادت 4 ستمبر 1941ء) شادی شدہ ہیں۔ شادی 1961ء میں ہوئی۔ ا، ب کے چھ بچے ہیں۔ وہ ایم۔ اے ہیں اور کسی بینک میں اچھے عہدہ پر فائز ہیں۔ (ب) کے والد "ن" کا بیان ہے چار سال سے ان کے صاحبزادہ (ا، ب) میں عجب تبدیلی آگئی ہے۔ وہ اپنے ماں وباپ کو کوئی اہمیت نہیں دیتا۔ "ن" کا خیال ہے کہ ان کے بیٹے پر کسی نے سفلی علم کرادیا ہے۔ (ا، ب) اس امر کی تردید کرتا ہے، کہتا ہے کہ ابا جان کو خوامخواہ کی غلط فہمی ہے۔ وہ ٹونے، ٹوٹکے اور تعویذ گنڈے کا بھی قائل نہیں۔ "ن" کے اصرار پر 26 جون 1975ء (جمعرات) کو میں نے بذریعہ مراقبہ اس مشکل کا حل نکالنے کی کوشش کی۔ خادم نے (بحالت مراقبہ) دیکھا کہ ایک کمرہ ہے جس سے بائیں ایک جانب سیمنٹ کی

سیڑھیاں گھوم کر اوپر کی طرف جارہی ہیں وہاں ایک جوان العمر خاتون ہیں۔ اوسط قد، سر کی گولائی سے پتہ چلتا ہے کہ چہرہ بھی گول ہوگا۔ (خاتون کی پشت میری جانب تھی۔)

اس خاتون کے عقب میں ایک نوجوان صحت مند، نکلتا ہوا قد، سر جھکائے فرماں بردار بندے کی طرح سیڑھیاں چڑھ رہا ہے۔ خاتون کے گرد سرخ روشنی کا ہالہ ہے اور جوان کے گرد میلا زرد ہیولیٰ! پھر یہ دونوں سیڑھیاں چڑھ کر چلے گئے۔ اس کے بعد ایک عمر رسیدہ خاتون کو دیکھا، بھاری بدن، چہرے کے نقوش بھدے۔ یہاں پلنگ پر بیٹھی ہیں۔ رخساروں پر داغ ہیں وہ غصے سے کسی کی طرف دیکھ رہی ہیں۔ پھر یکایک تیز روشنی پھیلی اور سب کچھ محو ہوگیا۔ اس چمک دار روشنی سے ایک نہایت چمک دار (ہاتھ) نمایاں ہوا۔ جس کی ہتھیلی پر لکھا ہوا تھا "امداد" یہاں مراقبہ ختم ہوگیا۔ خادم نے اس صورت مراقبہ کا تجزیہ اس طرح کیا ہے کہ، بائیں جانب سیڑھیوں پر چڑھنے والی خاتون (ا، ب) کی بیگم ہیں اور ان کے عقب میں ان کی بیگم! بیگم کے چہرے کے گرد سرخ روشنی کا ہالہ، ان کی تیزی تندی اور چالاکی کی علامت ہوسکتا ہے۔ (ا، ب) کے گرد جو زرد رہیولیٰ ہے۔ وہ ان گھریلو پریشانیوں کی دلیل ہے۔ (زرد رنگ گھریلو پریشانیوں کی دلیل ہوتا ہے) سیڑھیوں کی بائیں جانب لے جانے کے معنی یہ ہیں کہ بیگم اپنے شوہر کو دنیاوی حرص و ہوس اور مادی ترقی کی طرف لے جانا چاہتی ہیں۔ ازدواجی زندگی میں واقعی میاں کو پست درجہ حاصل ہے۔ سن رسیدہ خاتون (ا، ب) کی والدہ ہیں۔ وہ دل کی صاف نہیں معلوم ہوتیں اور شوہر اور بیوی کے درمیان اختلاف کا سبب یہ ذات شریف ہیں۔ عرفان صوفی ایک تعلیم یافتہ نوجوان ہیں۔ مدتوں تک وادی تشکیک میں سرگرداں رہے۔ آخر جذبۂ باطنی سے مجبور ہو کر اس کوچے کی طرف آئے۔ لیکن صحت مند اور اطمینان بخش علامت یہ ہے کہ وہ اپنی واردات روحانی اور کیفیات باطنی کا تجربہ سائنس کی روشنی میں کرتے ہیں۔ عرفان صاحب نے روحیت اور روحانیت کے بارے میں جو کچھ لکھا ہے۔ وہ ذرا تشریح طلب ہے روحیت کہتے ہیں۔ انسان کی باطنی استعداد کو! ہر آدمی کے نفس میں متعدد قوتیں اور ممکنات موجود ہیں۔ لیکن عملی زندگی میں کشاکش اور کشمکش

کے سبب یہ قوتیں بروئے کار نہیں آتیں۔ مثال کے طور پر ٹیلی پیتھی (اشراق) کی صلاحیت ہے۔ یعنی دو ذہنوں اور دماغوں کے درمیان کسی مادی وسیلے کے بغیر تبادلۂ خیالات! جب انسان بامعنی قوت نطق (الفاظ) سے محروم تھا۔ یعنی زبان ایجاد نہ ہوئی تھی۔ اس وقت دو انسان بلکہ مختلف انسانی گروہوں کے درمیان ابلاغ خیال اور ترسیل پیام کا ذریعہ صرف اشراق تھا۔ یعنی ادراک ماورائے حواس کی قوت اس کو (E.S.P) کہتے ہیں جب زبان ایجاد ہوگئی تو انسانوں کی عملی زندگی کی ضرورتوں کی تکمیل میں (E.S.P) کی کوئی ضرورت نہ رہی۔

رُوحیت انہی قوتوں کے استعمال کو کہتے ہیں۔ آدمی جس قدر حساس، نازک و نفس احساسات کا مالک اور ذہین ہوگا۔ اس میں اتنی ہی روحیت کی صلاحیت ہوگی۔ کبھی کبھی یہ صلاحیت کسی شدید جذباتی حادثے یا جسمانی علامت کے سبب خودبخود ابھر آتی ہے۔ لیکن ایسی مشقیں، ریاضتیں اور مجاہدے موجود ہیں۔ جن پر عمل کر کے انسان اپنی ان مدفون اور مخفی قوتوں کو بروئے کار لاسکتا ہے میں اپنے دوستوں اور عزیزوں کو نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (سیلف کلچر ٹریننگ کورس (S.C.T) کی جن مشقوں کا مشورہ دیا کرتا ہوں۔ ان سے روحیت کی صلاحیت کو اجاگر کرنے میں کافی مدد ملتی ہے۔ فاسق و فاجر آدمی بھی ان مشقوں پر عمل کر کے روحیت کی صلاحیت پیدا کرسکتا ہے۔ روحیت کے لئے نہ شعائر مذہبی کی پابندی ضروری ہے، نہ خوش عقیدگی کی! جادو، ہپناٹزم، مسمریزم وغیرہ کا تعلق بھی روحیت ہی سے ہے۔ البتہ روحانیت ایک مختلف چیز ہے۔ مختلف استعداد ہے اور ایک مخصوص نفسی فضیلت ہے۔ روحانیت کی تکمیل کے لئے نہ چلوں کی ضرورت ہے، نہ مراقبوں کی! بلکہ اپنے آپ کو تمام و کمال قادر مطلق کے سپرد کر دینا ہے۔ صدق مقال (ہر حال میں سچ بولنا) اور اکل حلال (صرف حلال کھانا) انسان دوستی، خدمت خلق اور رجوع الی الحق (حق کی طرف رجوع کرنا) روحانیت کی تحصیل و تکمیل کا زینہ ہے۔ عرفان صوفی نے بجا طور پر لکھا ہے کہ شریعت کے بغیر طریقت محض ضلالت ہے۔

☆☆☆

افریقی جادوگر

مراقبہ کوئی خارق العادات (سپر نارمل) چیز نہیں۔ دنیا کا کوئی کام ایسا نہیں جسے انجام دینے سے قبل آپ چند لمحے یا چند گھنٹے اس کام کی تفصیلات کے بارے میں مراقبہ نہ کرتے ہوں۔ انسان کے بعض تصورات و اعمال تو خودکار (آٹو میٹک) ہوتے ہیں۔ حواس خمسہ کے ذریعے ہم جتنے کام کرتے ہیں، جن میں قوت ارادی کا دخل نہیں ہوتا مثلاً پلاؤ کی خوشبو سونگھ کر پلاؤ کی خواہش یا کسی چہرۂ زیبا کی جھلک سے جذباتی ہیجان کا ظہور! یہ انسان کے اعصابی نظام کے خودکار اعمال و مظاہرے سے تعلق رکھتے ہیں۔ لیکن بعض اعمال کوشش سے سیکھنا پڑتے ہیں۔ مراقبے کا تعلق اس سعی و عمل سے ہے۔ جس طرح ہم سائیکل چلانا یا ٹائپ کرنا سیکھتے ہیں۔ اسی طرح مراقبے پر عمل کرتے ہیں۔ مراقبہ ہر قوم، ہر قبیلے اور ہر ملک میں مروج ہے۔ یہاں تک کہ بعض افریقی قبیلے بھی مراقبے کے عادی ہیں اور انہیں کو "جادوگر" کہا جاتا ہے۔ مراقبے سے ان نام نہاد جادوگروں میں صلاحیتیں پیدا ہوجاتی ہیں۔ ان کا ذکر بعض برطانوی سیاحوں نے مزے لے لے کر کیا ہے۔ ایک برطانوی وقائع نگار لکھتا ہے کہ براعظم افریقہ میں پچھلے دو تین برسوں سے برق رفتار تبدیلی آرہی ہے۔ تاریک براعظم روشنی کی طرف جارہا ہے۔ اس کے بے دماغ سمجھے جانے والے باشندے اب ذہانتوں کے خزانے لٹا رہے ہیں۔ غرض افریقی زمین تبدیل ہورہی ہے اور افریقی آسمان بدل رہا ہے، مگر اب تک جو چیز نہیں بدلی، بلکہ گذشتہ پانچ سو سال سے ہو بہو وہی اور ویسی ہی چلی آرہی ہے وہ ایک قدیم روایت ہے جو افریقی ریاست میں کارفرما نظر آتی ہے۔ اس روایت کا تعلق کچھ عجیب

وغریب چیزوں سے ہے۔ آپ کو افریقی نژاد جادوگروں کے یہاں حیرت انگیز اشیاء نظر آئیں گی۔ چیتے اور اژدہے کی کھالیں، شتر مرغ اور عقاب کے پر، مومیائے گئے ریچھ جو گھروں کے کونے میں کھڑے ہوتے ہیں۔ کھردری زمین تو سمجھ لیں۔ کسی جادوگر کا مکان ہے۔ حاضرین دائرے میں بیٹھے اس پراسرار جادوگر کو خوف و دہشت سے دیکھ رہے ہیں جو دائرے کے اندر رکھی ہوئی ایک مردہ انسان کی کھوپڑی کو "بولنے چالنے" اور جواب دینے پر مجبور کر رہا ہے۔ سواحلی زبان میں اس سحر پیشہ ڈاکٹر کو مومبا کہتے ہیں۔ اچانک مومبا کھوپڑی کے گرد تڑپنے لگا۔ ایسا لگتا تھا کہ اس پر تشنج کا دورہ پڑ گیا ہے، پُر جوش لہجے میں چلانے سے اس کی آنکھیں شعلہ بار ہوگئیں دس منٹ تک مومبا چیختا رہا آخر زمین پر بیٹھ گیا۔ جیسے وجد وحال کی کیفیت زائل ہوگئی ہے۔ تب مومبا نے اپنے گرد و پیش بیٹھے ہوئے لوگوں سے ان کی بیماری اور پریشانی کے بارے میں پوچھنا شروع کیا۔ اس کے بعد اس نے تھیلے میں سے ایک ایک کر کے مبہوت کن اشیاء نکالنی شروع کیں، جن میں انسانی اور حیوانی ہڈیاں، خوف ناک کھوپڑیاں، سمندری گھونگے، انجان جڑی بوٹیاں، نامعلوم درختوں کی جڑیں، کالے کوے کی چونچیں اور جنگلی بھینس کے سینگ شامل ہیں۔ پھر اس نے ان تمام چیزوں کو زمین پر تاش کے پتوں کی طرح پھینک دیا، اس کے بعد مومبا افریقی جادوگر نے بوسیدہ کھوپڑیوں پر کوئی منتر پڑھا۔ تیس منٹ تک یہ سلسلہ جاری رہا۔ تب وہ حاضرین کی طرف متوجہ ہوا اور کہنے لگا کہ جس کسی کو کوئی تکلیف ہو بیان کرے۔ اب دائرے میں بیٹھے ہوئے مؤدب لوگوں نے یکے بعد دیگرے اپنی تکالیف بیان کرنی شروع کیں۔ کسی نے شکایت کی اس کے معدے میں درد ہے۔ کسی نے جھوٹے مقدمات میں ملوث، ماخوذ ہو جانے کا گلہ کیا۔ کسی نے کہا کہ وہ پاؤں میں چنبل کے سبب چلنے پھرنے سے قاصر ہے۔ مومبا نے ہر شخص کے لئے دوائیں تجویز کردیں مومبا لوگوں کے بیانات سُن کر کھوپڑی سے مشورہ کرتا تھا۔ یعنی کھوپڑی کو کان کے قریب لا کر بڑبڑاتا تھا اور ظاہر کرتا تھا کہ اس پُراسرار کاسۂ سر سے سوال و جواب کر رہا

ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ بعض مریضوں کو اسی وقت شفا نصیب ہوگئی، اور افاقہ اور اطمینان تو سب ہی نے محسوس کیا۔ مومبا جادوگروں کو براعظم افریقہ کے معاشروں میں امتیازی مقام حاصل ہے۔ ہر شخص ان کی عزت وتکریم کرتا ہے۔ رہوڈیشیا میں ان کی تعداد چار ہزار کے قریب ہے۔ سالسبری میں جو سفید فام اقلیت کی غالب آبادی کا شہر ہے۔ ایک ہزار مومبا (جادوگر) موجود ہیں اور ان سے سفید فام لوگ استفادہ کرتے ہیں۔ یہ بھی بڑی عجیب وغریب بات ہے کہ مسٹر ایان اسمتھ کی نسل پرست گوری حکومت، سیاہ فاموں سے جو رہوڈیشیا کے اصل باشندے ہیں، نفرت کرتی ہے۔ لیکن رنگ و نسل کی یہ تفریق مومباؤں کے بارے میں روا نہیں رکھی جاتی۔ کیوں کہ ان سے یورپی افراد علاج ومعالجہ کے سلسلے میں رجوع کرتے ہیں۔ بہر حال افریقی جادوگروں کی یہ قوت شفا بخشی مراقبے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے ان پر تنویمی کیفیت کے زیر اثر مراقبہ کی سی کیفیت یعنی گہرا انہماک اور مرکوز توجہ کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس عالم میں جادوگروں کا ذہن عام سطح سے بلند ہو جاتا ہے اور بے اختیار ان کی زبان سے مستقبل کے بارے میں پیش گوئیاں جاری ہو جاتی ہیں اور ان میں سے اکثر صحیح و درست ثابت ہوتی ہیں۔

☆☆☆

ایک حیرت ناک پیش گوئی

تاریخی شہادتوں کے بموجب آج سے کم وبیش ایک سو سال قبل سفید فام افراد اس خطہ زمین پر وارد ہوئے تھے۔ اس سرزمین پر وارد ہونے والا پہلا مہم جو اور سیاہ فریڈرک کارنیج سیلوس تھا۔ فریڈرک کی آمد سے نصف صدی قبل مومبا جادوگروں نے پیش گوئی کردی تھی کہ ایک گورا ''سیاحت کے شوق میں اس سرزمین پر پہنچے گا اور پھر یہیں کا ہو رہے گا۔ پھر وہ دوسرے سفید فام افراد کو یہاں بلائے گا اور انجام کار گوروں کی حکومت قائم کرکے کالوں کو غلام بنالے گا۔ یہ پیش گوئی ڈیڑھ سو سال قبل کی گئی تھی اور حرف بہ حرف پوری ہوئی۔ یقیناً مراقبے کی حالت میں انسانی ذہن لازمانی ولامکانی سطح پر کام کرنے لگتا ہے، اور عجیب وغریب کیفیات کا ادراک ہوتا ہے۔

ش۔ اقبال (مکتوب 11، فروری 1976ء) میں لکھتی ہیں کہ:

چند روز سے مجھے مرحوم ابو کی آواز سنائی دیتی ہے۔ ان کی آواز سر کے پچھلے حصے میں گونجتی ہے۔ ازراہ کرم بتائیں کہ مجھے ان مرحوم کی آواز کیوں سنائی دیتی ہے؟ وہ مجھ سے کیا چاہتے ہیں؟ ''بو'' کے متعلق عرض ہے کہ ہر نفسی کمزوری اور اخلاقی عیب کی بو الگ الگ محسوس ہوتی ہے۔ مثلاً حرام کاری میں خاص قسم کی بو ہوتی ہے۔ رشوت کی بو بھی آتی ہے مختصر یہ کہ جس میں جتنی روحانی طاقت ہوتی ہے وہ اسی تناسب سے ان بوؤں (اور خوشبوؤں) کو محسوس کرتا ہے۔ استاد محترم! گوشت ترک کئے ہوئے 3 سال ہوگئے ہیں۔ اب ڈاکٹر نے گوشت کا شوربہ کھانے کا حکم دیا ہے، کیا رائے ہے؟ مراقبہ نور سے پھر گرمی محسوس ہونے لگی ہے اس گرمی کا کیا علاج کیا جائے؟ میں سانس کی مشق

کی عادی ہوگئی ہوں۔ اگر مشق ترک کردوں تو طبیعت خراب ہوجاتی ہے جسم اور ذہن مشق کا عادی ہوگیا ہے لہٰذا میں مشق ترک نہیں کرسکتی شفا بخشی کی قوت برقرار ہے۔ البتہ آج کل مریضو پر زیادہ توجہ نہیں کرتی۔ جس کی خدمت نہ کروں اس کو شکایت ہوجاتی ہے۔

شاذی مرجان لکھتی ہیں کہ:

آپ کی ہدایت پر میں نے موسم سرما میں مراقبہ شروع کیا تھا۔ لحاف اوڑھ کر مراقبہ کرتی تھی۔ ٹانگوں کو بالکل سیدھا رکھتی، تصور نور کبھی تو بالکل نہ ہوتا کبھی ایک ہلکی سی جھلک نظر آتی اور غائب ہوجاتی۔ آخر ذہن پر زور ڈال کر تسلسل خیال کو قائم رکھنا پڑتا۔ دن میں جب بھی فرصت ملتی، تصور نور شروع کردیتی۔ تصور یہ ہوتا ہے کہ نور کا ایک گولہ جسم یعنی پنڈلیوں، گھٹنوں، پہلو اور قلب سے گزرتا ہوا دماغ تک پہنچ رہا ہے۔ اس کیفیت میں محسوس ہوتا ہے کہ جسم بے وزن ہوگیا ہے۔ ہوا میں تیر رہی ہوں، مگر یہ کیفیت مختصر ہوتی ہے۔اس طرح کبھی کبھی درد عارض ہوجاتا ہے۔

س (معرفت راج کمار گھوکی) کا بیان ہے کہ:

تنفس نور کی طرح مراقبے کا ارتقا بھی آہستہ آہستہ ہوا ہے۔ مراقبہ کرتے وقت عجیب وغریب کیفیات طاری ہوتی ہیں۔ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہوں اور اتنی محویت طاری ہوتی ہے کہ اپنے کو فراموش کردیتا ہوں۔ پہلے مراقبہ میں تصور نور کے ساتھ جسم میں سرد لہر دوڑ جاتی تھی ملاحظہ ہو۔ ش۔ اقبال کو گرمی محسوس ہوتی ہے۔ البتہ دماغ میں نور کا تصور اتنا واضح نہیں ہوتا۔ جتنا واضح قلب میں ہوتا ہے۔ دل میں تصور نور کے وقت ایسا لطف وسرور محسوس ہوتا ہے کہ بیان سے باہر! بعض اوقات کمر میں درد کی لہریں اٹھتی ہیں، اور پشت میں سرسراہٹ ہوتی ہے اور ایسا لگتا ہے کہ کوئی چیز ریڑھ کی ہڈی سے دماغ کی طرف چڑھ رہی ہے۔ ان تمام کیفیات کا محرک مراقبہ ہے میں نے دو دسمبر کو فاقے شروع کئے۔ صبح سے شام تک کھانا بند، تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد مسلسل فاقہ کیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ طبیعت میں عجیب قسم کی شگفتگی اور تازگی پیدا ہوئی۔ ''خودلذتی کا

رجحان کم ہوا اور قوت ارادی میں اضافہ ہوا ہے۔ مستقبل بینی کی صلاحیت بدستور کام کررہی ہے۔ 9، جنوری کی شب میں خواب نظر آیا، دوسرے روز (10 جنوری کو) چند دوستوں کو مدعو کیا تھا۔ اس سے ایک روز قبل بحالت خواب دیکھا کہ میں بھاگتا ہوا کالج کو جارہا ہوں۔ وہاں پہنچ کر پتہ چلا کہ آج چھٹی ہوگئی، تمام طلبا چلے گئے ہیں۔ لیکچرار بھی غائب ہیں آنکھ کھلتے ہی پہلا خیال دماغ میں آیا۔ یہ تھا کہ کل دعوت میں دو دوست شریک نہ ہوں گے۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا۔

☆☆☆

تنویم اور مراقبہ

میں نے مراقبہ کی مختلف کیفیتوں کی طرف اشارہ کرتے ہوئے مراقبے کے استغراق کو ''تنویمی حالت'' سے تعبیر کیا ہے۔ بے شک بعض اعتبارات سے یہ دونوں حالتیں ایک دوسرے سے مشابہ ہیں۔ تاہم دونوں میں ایک بنیادی فرق ہے۔ وہ یہ کہ تنویم کے دوران معمول پر جو کیفیات گزرتی ہیں، وہ بیدار ہونے کے بعد انہیں بھول جاتا ہے۔ لیکن مراقبے کے دوران انسانی ذہن جب حالتوں اور کیفیتوں سے گزرتا ہے۔ مراقبہ کرنے والوں کو اس کا دوران مراقبہ اور بعد از مراقبہ مکمل علم رہتا ہے۔ یہ بات پیش نظر رہنی چاہئے کہ مراقبہ کے مختلف طریقے ہیں۔ لیکن ان سب میں حبس دم کا عمل بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ مراقبے کے مختلف طریقوں کے سلسلے میں ڈاکٹر جی۔ ایم مہکری 7/4 ماڈرن کالونی کراچی 16) نے بطور خاص ایک خاص طریقہ کی سفارش کی ہے۔ یہ طریقہ مہاتما بدھ سے منسوب ہے اور کہا جاتا ہے کہ خود مہاتما بدھ مراقبے کے اس طریقے پر عمل پیرا تھے۔ یہ طریقہ سہل بھی ہے سادہ بھی! اس طریقے میں حبس دم (سانس روکنے کی ضرورت نہیں) پانچ منٹ میں اس کے فوائد ظاہر ہوجاتے ہیں اور پہلی کوشش ہی میں کامیابی نصیب ہوتی ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ بستر پر آرام دہ پوزیشن میں لیٹ جائیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کرلیں، اور آہستہ آہستہ ناک کے سوراخوں سے سانس کو اندر کھینچیں اور دل ہی دل میں کہیں کہ:

''اب میں سانس اندر کھینچ رہا ہوں'' یہ فقرہ دہراتے ہوئے سانس اندر کھینچیں اور جب سانس ناک کے سوراخوں سے باہر نکالیں تو چپکے چپکے یہ فقرہ دہرائیں ''اب میں

سانس باہر نکال رہا ہوں تو صرف یہی مشق ہے اور اس کے نتائج (شرط یہ ہے کہ ذہن کی پوری قوت اس فقرے پر مرکوز ہو۔) اطمینان بخش ہوتے ہیں۔ معاملہ صرف پانچ منٹ کا ہے لیکن میں نے دیکھا ہے کہ اکثر لوگ پانچ منٹ کی یہ مشق کرنے سے بھی قاصر رہتے ہیں، اور بعض ایسے ہوتے ہیں کہ ایک آدھ منٹ ان پر استغراق طاری ہو جاتا ہے اور وہ اپنے سانس کے ادخال اور اخراج سے پوری طرح باخبر و واقف رہتے ہوئے خاص قسم کی ذہنی چستی اور مستعدی محسوس کرتے ہیں۔ ڈاکٹر مہکری لکھتے ہیں کہ آج تک مراقبہ کا اس سے زیادہ سہل و سادہ طریقہ میری نظر سے نہیں گزرا!

☆☆☆

حبس دم

قطب الاقطاب الحاج شاہ سید محمد ذوقیؒ کے ملفوظات نزہۃ العشاق میں لکھا ہے کہ:

ایک دفعہ ارشاد فرمایا کہ (حبس دم، سانس روکنے) سے روح میں لطافت آجاتی ہے اور لطافت سے روح میں طاقت پیدا ہوتی ہے، کیونکہ جو چیز لطیف ہوتی ہے وہ عظیم اور قوی ہوتی ہے۔ بجلی بہت لطیف ہے، اس لئے قوی ہے۔ بہ نسبت آگ، پانی یا بھاپ کے جو مقابلتاً کثیف ہیں۔ روح میں جب لطافت بڑھ جاتی ہے تو اس میں عالم بالا کی باتیں سمجھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اس سے حضوری اور توجہ الی اللہ میں مدد ملتی ہے۔ عام طور پر حبس دم موسم سرما میں پانی کے اندر غوطہ لگا کر کیا جاتا ہے۔ خیر ویسے بھی کیا جا سکتا ہے۔ لیکن پانی میں بیٹھ کر حبس دم کرنے سے جلد ترقی ہوتی ہے۔ قرآن شریف میں ہے کہ پانی سے ہر چیز زندہ ہے۔ انسان بھی پانی سے غذا حاصل کرتا ہے۔ حبس دم 21 مرتبہ ذکر اللہ سے شروع کیا جاتا ہے اور رفتہ رفتہ اس کی مدت میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ باقی تمام مجاہدات کی طرح حبس دم کو بھی دم لگ کر کرنا چاہئے۔ فرمایا کہ ہم مجاہدے کے زمانے میں دریا پر چلے جاتے تھے۔ بس پہلا غوطہ مشکل ہوتا ہے، بعد میں پانی سے نکلنے کو جی نہیں چاہتا تھا۔ خوب گرمی محسوس ہوتی تھی۔ فرمایا ہمارے مولانا صاحب (حضرت شاہ وارث حسنؒ) عشاء کے بعد تالاب کے اندر چلے جاتے اور پوری رات پانی میں رہتے۔ موذن سے فرماتے کہ جب صبح کی اذان ہو تو ہمیں مطلع کر دینا۔ اس اثناء میں دو یا تین بار سانس لیتے فرمایا جب روح لطیف ہو جاتی ہے۔ تو صورت مثالی میں (جو جسم اور روح کے درمیان برزخ ہے) قوت آجاتی ہے اور اس سے بہت

سے کام لئے جاسکتے ہیں۔ سوتے وقت اس کو کام پر لگادیا جاتا ہے اور آدمی سوتا رہتا ہے
مگر صورت مثالی اپنے کام پر لگی رہتی ہے اور آدمی سوتا رہتا ہے مگر صورت مثالی میں اہل
اللہ سیر کرتے ہیں۔ لیکن کسی سے مصافحہ نہیں کرتے اگر مصافحہ کریں تو چوری کھل جائے۔
ہاں جب روح بہت لطیف وقوی ہوجاتی ہے تو مصافحہ میں کوئی مضائقہ نہیں۔ فرمایا کہ
ایک مرتبہ ہمارے مولانا صاحب نے بیان کیا کہ میں حضرت مولانا رشید احمد گنگوہی کے
مزار پر گیا۔ دیکھا کہ آپ قبر پر بیٹھے ہیں مجھے دیکھ کر فرمایا۔ آگے آؤ۔ میں آگے بڑھا تو
فرمایا کہ:

تم نے سب کمالات حاصل کرلئے ہیں۔ لیکن ایک چیز باقی رہتی ہے اور وہ یہ
کہ تمہاری صورت مثالی ابھی تک قوی نہیں ہوئی! یہ فرما کر آپ نے مجھ سے معانقہ فرمایا
اور اس کے بعد پندرہ روز کی محنت کے بعد وہ کمی پوری ہوگئی۔ فرمایا کہ اس جسم لطیف سے
ولی اللہ جہاں چاہتے ہیں۔ پہنچ جاتے ہیں۔ اس کے بعد فرمایا کہ معرفت کے اصولوں
میں سب سے اہم اصول یہ ہے کہ عارف مشاہدہ کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے اسماء حسنہ میں
سے ہر اسم ہر وقت اپنا کام کرتا رہتا ہے۔ اسم کی صفت کبھی اس سے جدا نہیں ہوئی۔ اللہ
تعالیٰ کے اسماء سے ایک اسم "اَلْمُحْیُ" ہے، یعنی زندہ کرنے والا اور دوسرا اسم
"اَلْمُمِیت" ہے۔ یعنی مردہ کرنے والا! اب چونکہ ہر اسم ہر وقت کام کرتا رہتا ہے اس
لئے تمام کائنات (اسم ممیت کی بدولت) ہر وقت فنا بھی ہوتی رہتی ہے اور "مُحْیُ" کی
بدولت زندہ بھی ہوتی رہتی ہے۔ لیکن سرعت تسلسل کی وجہ سے اس کا احساس نہیں ہوتا۔
جیسے فلم میں ایک آدمی کے مختلف حالتوں میں ہزاروں فوٹو لئے جاتے ہیں اور جب مشین
کے ذریعے تیز چلایا جاتا ہے تو وہ آدمی متحرک نظر آتا ہے۔ دراصل اس میں حرکت نہیں
ہوتی۔ لیکن سرعت تسلسل کی وجہ سے وہ آدمی متحرک معلوم ہوتا ہے۔ اس طرح کائنات
بھی "اَلْمُحْیُ" اور "اَلْمُمِیت" کے زیر تقاضہ ہر لحظہ زندہ ہوتی ہے اور ہر لحظہ فنا ہوتی
ہے، لیکن چونکہ یہ عمل نہایت تیزی سے ہوتا ہے اس لئے محسوس نہیں ہوتا! اور یہ فنا کہاں

ہوتی ہے ذات مطلق میں گم ہوجاتی ہے۔ اب چونکہ عارفین کو اس کا علم ہوتا ہے۔ اس
لئے وہ اس کی بدولت ایک لمحہ میں ہزاروں میل طے کرلیتے ہیں اور یہ بھی ہوتا ہے کہ
بیک وقت کئی جگہوں پر موجود ہوسکتے ہیں۔ جیسے میر سید علی ہمدانی کشمیریؒ نے بیک وقت
چالیس آدمیوں کے گھر جا کر کھانا تناول فرمایا اور ہر جگہ بیٹھ کر ایک مختلف غزل لکھی۔ گویا
کائنات کا وجود عدم بقا وفنا اسماء صفات المحی و الممیت کا مظہر ہے۔

مراقبہ کرنے والے کا ذہن ارتکاز توجہ کے دوران کتنی عجیب کیفیات سے دوچار
ہوتا ہے۔ اس کا اندازہ آپ کو مختلف مشق کرنے والوں کے بیان سے ہوچکا ہے۔

فیروز احمد (ناظم آباد، کراچی) بھی انہی کیفیات سے دوچار ہوئے۔ لکھتے ہیں کہ:

مشق تنفس نور پر عامل ہونے کے بعد میں نے تہیہ کیا کہ مجھے روزانہ آدھ گھنٹے
تک مراقبہ کرنا چاہئے۔ تصور یہ ہوتا کہ قلب میں نور کا سورج موجزن ہے اور میں سیلاب
نور میں غرق ہوں۔ اگرچہ قصد آدھے گھنٹے کا تھا لیکن کبھی یہ وقفہ 20 منٹ سے نہ بڑھ
سکا۔ اس کا اثر یہ ہوا کہ ذہن بالکل خالی خالی سا رہنے لگا۔ بدن میں سنسناہٹ رہنے
لگی۔ ایسا لگا کہ دماغ میں "خیال" نام کی کوئی شے ہی نہیں۔ کوئی شخص اگر کسی امر میں
تکرار کرتا تو سخت کوفت ہوتی، مختصر یہ کہ دماغ نے سوچنا چھوڑ دیا، اور زبان نطق سے
ناآشنا ہوگئی۔ دوران مراقبہ ابتدائی پندرہ روز تک اس کے علاوہ کوئی کیفیت محسوس نہیں
ہوئی۔ کوئی تصور قائم نہیں ہوا۔ تقریباً نصف ماہ اکتوبر سے جب حبس دم کرکے مراقبہ کے
لئے بیٹھتا تو آہستہ آہستہ غنودگی طاری ہونے لگی۔ صورت یہ تھی کہ مراقبے سے دو تین
گھنٹے قبل طبیعت بے چین اور بے قرار ہونے لگی جیسے کسی چیز کی کمی ہے۔ جوں جوں
مراقبے کا وقت قریب آتا ہے، بے چینی میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ سانس کی مشق کے
بعد مراقبہ کرنے لگتا تو سر بوجھل ہوجاتا۔ آہستہ آہستہ غنودگی شروع ہوجاتی اور ذہن بالکل
سادہ اور سپاٹ ہوجاتا، تمام خیالات و جذبات سے! لیکن یہ غنودگی بہت گہری نہیں ہوتی
تھی بلکہ خود بخود ذہن پر پردہ پڑ جاتا، اور اس پردے پر بینگنی رنگ کا نور چمک جاتا۔ نور

کے اس نقطے پر خیال مرکوز کرلیتا تو وہ نقطۂ نور غائب ہوجاتا پھر بار بار نور کے نقطے ابھرتے اور ڈوب جاتے۔ مگر میرا مرکز خیال وہی سیلاب نور رہتا ہے، تاکہ میں اس قلزم نور میں اپنی شبیہ دیکھ سکوں۔ اس لئے میں اپنی توجہ کو روشنی کے نقطوں کی طرف مرکوز نہیں کرتا تھا بلکہ ذہن کو خالی رکھنے کوشش کرتا تھا کہ:

ہر تمنا دل سے رخصت ہوگئی
اب تو آجا، اب تو خلوت ہوگئی

نتیجہ یہ ہوا کہ کچھ دن کی پریکٹس کے بعد پردۂ نور کے درمیان بینگنی رنگ کا نقطہ نمودار ہوا۔ وہ نقطہ پورے اسکرین پر پھیل جاتا تھا۔ اس طرح پردہ اور زیادہ چمکدار ہوجاتا۔ یہی عمل کئی بار ہونے کے بعد ایک نہایت صاف وشفاف اسکرین (پردۂ سیمیں) نمودار ہوا! اور مذکورہ بالا پردے پر طرح طرح کے عکس نظر آنے شروع ہوگئے۔ رئیس صاحب! پردے پر ایسی ایسی چیزیں نظر آتی ہیں کہ بعالم شعور ان کا تصور بھی ممکن نہیں۔ ایسے ایسے شہر جو اگر واقعی کرۂ ارض پر نمودار ہوجائیں تو جنت کا گمان ہونے لگے۔ تعجب یہ ہے کہ اتنے خوبصورت شہر خالی تھے۔ ان میں کوئی ذی روح نظر نہ آتا تھا۔ اس کے علاوہ پردۂ تصور پر ریگستان، مختلف رنگ کے پہاڑ، حیرت انگیز چمن زار اور چمن زاروں میں ہوشربا پھول! عقل کام ہی نہیں کرتی۔ ذہن سوچ بھی نہیں سکتا کہ اس دنیائے آب و گل میں ایسی کائنات حسن وتنور بھی پائی جاسکتی ہے۔ سانس کی مشق کے بعد جب مراقبہ شروع کرتا ہوں تو جذب کی حالت طاری ہوجاتی ہے۔ جیسے رگ رگ میں بجلی دوڑ رہی ہے۔ سارے بدن میں سنسناہٹ پھیل جاتی اور کانوں میں ایسی آواز آتی ہے جسے نہ گھنٹی کی آواز کہہ سکتے ہیں، نہ سیٹی کی آواز! کان بند کرتا ہوں تو آواز اور شدید ہوجاتی ہے۔ بہرحال میں نے مراقبہ جاری رکھا اور کیفیت جذب میں اضافہ ہوتا رہا۔ آخر یہ اندیشہ ہونے لگا کہ ''میں کہیں غائب نہ ہوجاؤں'' جب بالکل مدہوش ہونے لگتا تو آنکھیں کھول دیتا، اور ہوش میں آنے کی کوشش کرتا۔ مکتوب نگار (فیروز احمد) نے ''بالکل غائب

ہوجانے'' کا اندیشہ ظاہر کیا ہے۔ یہ خوف اکثر مراقبے کے دوران اور درمیان ذہن پر غالب آنے لگتا ہے۔ یہ اندیشہ انسانی وجود کے لاانتہا امکانات کی طرف واضح اشارہ کرتا ہے۔

عشرتِ قطرہ ہے دریا میں فنا ہوجانا

انسانی وجود ایک قطرہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ جیسے ہمیشہ وصال قلزم کی تمنا بے چین رکھتی ہے۔

دل ہر قطرہ ہے ساز انا البحر
ہم اس کے ہیں ہمارا پوچھنا کیا

حقیقت واقعہ یہ ہے کہ ہم مراقبہ ہی میں اس بیکراں وجود کا احساس کرسکتے ہیں جس کی سطح پر ہم ایک بلبلے کی حیثیت رکھتے ہیں۔

نجانے کب سے مرا دل وجودِ قطرہ سا
دھڑک رہا ہے کسی بحرِ بےکراں کے لئے

مراقبہ اور حبس لازم وملزوم ہیں۔ حبس دم (یعنی میں سینے میں سانس روک کر بے حس وحرکت ہوجانا) کے سلسلے میں تذکرۂ غوثیہ کے مصنف گل حسن (اصل میں اردو کے مشہور شاعر شیخ اسمٰعیل میرٹھی نے اس تذکرے کی ترتیب میں نمایاں حصہ لیا ہے۔)

☆☆☆

جڑ تاڑی کپالی

لکھتے ہیں کہ:

ایک روز ارشاد ہوا کہ زمانہ طفلی میں ہم کو ایک سنیاسی نے جڑ تاڑی کپالی کی تعلیم کی۔اس شغل میں حواس ظاہری مفقود ہو جاتے ہیں اور روح دماغ میں آجاتی ہے۔ جس خیال میں انسان بیٹھتا ہے۔ اس میں رہتا ہے جب ہم کو (جڑ تاڑی کپالی کی مشق ہوگئی تو اک دن خیال آیا کہ دیکھیں تو دوسرے پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے یا نہیں۔ ہم نے اپنے بھائی کو جو والدہ صاحبہ کلاں سے تھا کپالی چڑھائی (حبس دم کی تعلیم دی) وہ بالکل بے ہوش ہو کر مثل مردہ گر پڑے کپالی اتارنا ہم سے نہ آتا تھا۔ حیرانی دامن گیر ہوئی کہ اب کیا علاج کریں والدہ صاحبہ کلاں کو خبر ہوئی مضطرب ہو کر تشریف لائیں اور فرمایا کہ ایک تو گیا ہے دوسرا بھی چلا لوگ گمان کریں گے کہ اسے بھائی نے مار ڈالا ہے۔ ایک پیالہ دہی لا کر اس کے سامنے گرا دیا، جو آن کر پوچھتا تھا۔ اس سے فرماتیں کہ نہیں معلوم کیا ہوا ہے۔ دہی کھا کرتے کی ہے۔ میں گھبرا کر اس سنیاسی فقیر کے پاس گیا اور سارا حال بیان کیا۔ انہوں نے بہت لعنت ملامت کی اور کہا کہ کیا تم کو اس واسطے یہ عمل سکھلایا تھا کہ لوگوں کا تماشا دیکھو ہم نے تو اس لئے سکھلایا تھا کہ تم یاد الہٰی میں مشغول رہو۔ خبردار پھر ایسی حرکت نہ کرنا۔ یہ کہہ کر ہمارے گھر آئے۔ بھائی کے سر پر مشکیں ڈلوائیں۔ جب تیسری مشک کی نوبت پہنچی تو اٹھ بیٹھے۔ پھر ہم نے بھائی سے بے ہوشی کی کیفیت پوچھی ۔ کہا میں تو زندہ تھا اور تم سب کو پکار پکار کر کہتا تھا کہ میں زندہ ہوں۔ تم گھبراؤ مت میں کنویں میں پڑا ہوں مجھ کو نکال لو۔ لیکن تم سنتے نہ تھے اور مجھے کسی طرح

کی تکلیف بھی نہ تھی۔ اس دن سے ہم نے توبہ کرلی پھر ایسا کام نہ کریں گے۔ مراقبہ میں حواس ظاہری کس طرح معطل ہو جاتے ہیں۔ اس کا اندازہ بھی حضرت غوث علی شاہ کے بیان سے ہو سکتا ہے، فرماتے ہیں کہ:

ایک روز ارشاد ہوا کہ ہم بابری سے ہردوار کو چلے کہ گنگا کا اشنان اور برہم گاتری کا پاٹ کریں اس لئے کہ ہمارے رضائی باپ پنڈت رام یعنی جی نے وطن سے چلتے وقت "برہم گاتری" تعلیم فرما کر کہہ دیا تھا کہ ہردوارے کنارے اس کا جاپ کرلینا۔ جن کنکھل میں پہنچے تو وہاں دو پرم ہنس یعنی مجذوب دیکھے کسی بے رحم ظالم نے ان کی رانوں پر دہکتے ہوئے کوئلے رکھ دیئے تھے۔ ایک کی تو ران جل گئی تھی، دوسرے کو کچھ اثر نہ تھا۔ ہم نے جھٹ پٹ انگارے الگ کئے اور ان کو ڈولی میں سوار کر کے جوالا پور کے تھانے میں لائے۔ تھانے دار سے ہماری ملاقات تھی۔ اس نے جلے ہوئے حصے کی مرہم پٹی کر دی۔ یہاں پر حضرت قبلہ نے فرمایا کہ ان میں سے اعلیٰ درجے پر کون تھا؟ حاضرین میں سے ایک نے جواب دیا کہ جس کی ران نہیں جلی تھی آپ نے فرمایا کہ قادر تھا۔ لیکن دوسرے کا استغراق اعلیٰ درجہ کا تھا کہ تن بدن کا ہوش باقی نہ رہا تھا۔ اگر اس کے استغراق کامل کو بزرگان اسلام سے نسبت دیں تو لوگ برا مانیں گے۔ کہ الحق مر (حق ہمیشہ کڑوا ہوتا ہے) مگر انصاف یہ ہے کہ ایسا استغراق کروڑوں میں سے کسی ایک کو ہوتا ہے، ورنہ ہر ایک سزاوار اس مقام کا نہیں۔

اسرار محبت راہر دل نہ بود قبل
دُر نیست نہر دریا، زر نیست نہر کانے

ترجمہ: ہر دل اسرار محبت کے قابل نہیں ہوتا، ہر دریا میں موتی اور ہر کان سے سونا کب نکلتا ہے مگر واہ رے یکسوئی نہ ہم خدمت کرنے والوں سے خوش اور نہ نگاہ رکھنے والے سے ناراض ہیں، جس حالت میں تھے اسی میں رہے ایک روز اشارہ ہوا کہ ایک بزرگ نے ہم کو بتلایا کہ 11 سو مرتبہ یاحی یاقیوم پڑھ کر مراقب ہوا کرو۔ لیکن یہ بات

کسی کے روبرو بیان نہ کرنا ہم نے پڑھنا شروع کیا۔ جب مراقب ہوئے تو دیکھا کہ ایک جسم مماثل ہمارے جسم سے جدا ہو کر ہمارے سامنے آ کھڑا ہوا یہ ماجرا دیکھ کر ہم کو حیرت ہوئی اتفاقاً ایک روز حضرت حبیب اللہ شاہ نے دریافت فرمایا کہ تم کچھ پڑھتے ہو۔ سب حال بیان کر دیا اس روز سے وہ بات جاتی رہی حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کی تمام حیات مقامات روحانیت کی تلاش میں گزری ان کے احوال کا اندازہ ہم لوگ نہیں کر سکتے ہمارا تعلق تو عامیوں سے ہے عام لوگ اس کوچے میں کن حالتوں سے دوچار ہوتے ہیں؟ یہ بھی تحقیق و تلاش کی ایک سمت ہے عشرت نسرین کا بیان سنئے۔

میں ایک بزرگ کی ہدایت پر جمعرات 19، مئی 1977ء کو بابا عبداللہ شاہ غازی رحمتہ اللہ علیہ کے مزار پر حاضر ہوئی۔ وضو کر کے حضرت کے مزار کے پائیں بیٹھ گئی اور گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر گیارہ سو مرتبہ یاباسط کا ورد کیا۔ اس کے بعد مراقب ہو گئی چند لمحہ بعد ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوئی دیکھا کہ سرخی مائل گلاب کے پھولوں کا چمن زار ہے۔ اور عجب گلشن پر بہار ہے میں اس نظارہ میں محو ہو گئی، پھر دھندلی سی شکل نظر آئی اور ایک ہاتھ نمایاں ہوا۔ جو عام انسانی ہاتھ سے کہیں زیادہ چوڑا چکلا تھا دیکھا کہ یہ ہاتھ میرے سر کی طرف بڑھ رہا ہے۔ تین چار منٹ تک یہ منظر قائم رہا اور مجھ پر اس منظر سے رقت اور سوز و گداز کی کیفیت غالب آ گئی، پھر مراقبہ کی حالت رفع ہو گئی۔ یہ تو ہوا مسئلے کا ایک پہلو، مسئلے کا دوسرا پہلو یہ ہے کہ میرے شوہر میرے ہمراہ تھے اور وہ مزار مبارک کے پاس کسی گوشے میں بیٹھے میری طرف متوجہ تھے۔ بہر حال مراقبہ ختم کرنے کے بعد ہم دونوں گھر آئے۔ تب مجھ سے شوہر نے پوچھا کہ تم کہاں چلی گئی تھیں۔ میں نے تمہیں دس منٹ تلاش کیا۔ نظر نہ آئیں میں نے کہا کہ کہیں نہیں میں تو وہیں موجود تھی۔ عشرت نسرین کو حیرت ہے کہ یہ کیا معاملہ تھا کہ میں موجود ہوں مگر غائب۔

☆☆☆

طریقہ نقشبندی

اگرچہ ان اشغال سے روحانیت و عرفانیت کو کوئی تعلق نہیں۔ یہ محض خود شناسی ہے۔ جو خدا شناسی سے مختلف چیز ہے۔ تاہم رفتہ رفتہ ان اشغال اور مشاغل سے انسان خود کو پہچاننے لگتا ہے اور رفتہ رفتہ یہ خود شناسی خدا شناسی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ تاہم وہ مرحلہ اور ہے اور وہ منزل مختلف ہے طریقہ نقشبند یہ ہے (تذکرہ غوثیہ کے بموجب) ان اشغال کی تشریح اس طرح کی گئی ہے کہ:

مرید کو شیخ اپنے سامنے بٹھا کر اول قلب کی طرف متوجہ کرتا ہے اور کہتا ہے کہ قلب میں اسم ذات (اللہ) کا تصور کرو اور اپنے قلب سے مرید کے قلب میں گرمی پہنچاتا ہے۔ لیکن یہ توجہ پائیدار نہیں ہوتی۔ جب تک مرید شیخ کے سامنے ہے اور ذکر کی مثال فوارے کی سی ہے کہ پانی حوض سے آیا تو چلا .... جب لطیفہ قلب کہ بائیں طرف سینے میں (زیر پستان چپ ہے) مرید آگاہ ہو جاتا ہے تب لطیفہ روح کی طرف توجہ کرتے ہیں جو داہنی طرف ہے (زیر پستان راست) جب لطیفہ روح بھی جاری ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد لطیفہ سر کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ جو قلب و روح میں حائل ہے اس کے بعد لطیفہ نفس کی طرف جو زیر ناف ہے پھر لطیفہ خفی جو پیشانی میں ہے۔ پھر لطیفہ اخفاء پر جس کا مقام دماغ میں ہے۔ غرض جب یہ لطائف ستہ (چھ لطیفے) جاری ہو جاتے ہیں۔ تو "سلطان الاذکار" کی تعلیم دیتے ہیں۔ اس وقت اسم ذات "اللہ اللہ" ہر بن مو اور گوشت پوست سے نکلنے لگتا ہے اور اکثر انوار و تجلیات کا غلبہ طالب کے دل پر بلکہ وجود پر ہوتا ہے۔ اگر طالب کا ظرف عالی اور حوصلہ فراخ ہے تو ان سب کو نوش (ہضم)

کر کے نفی کے تحت لاتا ہے اور قدم آگے بڑھاتا ہے۔ اگر کوتاہ نظر اور بے استعداد ہے تو چوکڑی بھول کر کیفیت واذکار کی دولت کھو بیٹھتا ہے۔ البتہ اگر مرید سلطان الاذکار سے اچھے طور پر نکلا اور اس کی کیفیت حاصل کر چکا تو لطائف ستہ کے جاری ہونے سے جذب وحال کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور مرید بے اختیار و برجستہ پکار اٹھتا ہے کہ:

اے دل شریک طائفہ وجد و حال ہو
پیارے! یہ عیب ہے تو بحد کمال ہو

وجد کی حیثیت یہ ہے کہ جب باطن کا تصفیہ وتزکیہ (صفائی اور پاکیزگی) ہو جاتا ہے تو پیر و مرشد کی روح کو اپنے ہمراہ لے کر عرش و کرسی کی جانب پرواز کرتا ہے۔ وہاں طرح طرح کے انوار و اسرار مرید کے دل پر غلبہ کرتے ہیں اور اسے مدہوش بنا دیتے ہیں۔ جب کہیں سوائے انوار کے کچھ نظر نہیں آتا تو مرید حیران سرگرداں ہو کر واپسی کا قصد کرتا۔ تب پیر و مرشد توجہ افاقیہ (ایسی توجہ جس سے افاقہ ہو جائے) دیتا ہے۔ جس سے مرید کے اوسان بحال ہو جاتے ہیں۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ مرید سے فرماتے ہیں کہ خدا تعالیٰ کو ہر حالت میں خبیر و بصیر (اسے ہر حالت کی خبر ہے، سب کچھ دیکھ رہا ہے) سمجھ تاکہ ظاہر و باطن میں کوئی نازیبا حرکت سرزد نہ ہو۔ دوسرا مراقبہ یہ ہے کہ خدا کو قرب ونزدیک سمجھو کہ نحو اقرب اللہ (ہم خدا کے قریب تر ہیں) کے معنی ظاہر ہو جائیں۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ اپنے کو بحر اور سمندر تصور کرو، یعنی سب جگہ داہنے بائیں اوپر نیچے دریا ہی دریا ہے۔ اور میں اس دریا میں غرق ہوں اسے مراقبہ بحری کہتے ہیں۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ اپنے آپ کو لق و دق بیابان میں تصور کرو۔ تاکہ فنائیت (فنا ہو جانے کی کیفیت) کا ادراک اور آں حضرت ﷺ سے نسبت حاصل ہو، غرض اس قسم کے مراقبے طالب سے کراتے ہیں مراقبے کے معنی یہ ہے کہ فاسد خیالات اور باطل اندیشوں کے اثرات جسم پر ضرور محسوس ہوں گے۔

ش۔ اقبال (روہڑی) کہ مراقبہ نور کرتی ہیں اور شفاف اور حساس تخیل کی

مالک ہیں۔ اپنے خط مورخہ 20 فروری 1976ء میں لکھتی ہیں کہ:

مراقبہ میں تصور یہ ہے کہ شعلۂ نور (شعاع نور) بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں داخل ہو کر پاؤں، پنڈلیوں اور بائیں حصہ جسم سے گزر کر بائیں قلب میں داخل ہوتا ہے۔ پھر قلب سے دماغ کی طرف چڑھتا ہے۔ کچھ عرصہ دماغ میں قائم رہتا ہے، پھر داہنے حصہ جسم سے گزرتا ہوا داہنے پاؤں کے انگوٹھے سے خارج ہو جاتا ہے۔ اس مراقبہ کی گرمی بے چین کئے دیتی ہے۔ مراقبہ کرتے ہوئے ایسا لگتا ہے کہ ان دیکھی آگ میں جسم جھلس رہا ہے۔ آخر اس گرمی کا تدارک، کس طرح کیا جائے۔ مراقبے کی غنودگی میں محسوس ہوتا ہے کہ کوئی شے میرے سر سے نکل کر جا رہی ہے۔ کھٹ کھٹ کی آواز آتی ہے پھر دماغ میں کئی قمقمے روشن ہو جاتے ہیں۔ بسا اوقات یہ روشنی اس قدر تیز ہوتی ہے کہ مجھے اپنا تمام جسم چمکتا دمکتا محسوس ہوتا ہے۔ یہ روشنی چند لمحے قائم رہ کر غائب ہو جاتی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے، ازراہ کرم تحریر فرمائیں۔ کبھی کبھی مرحوم ابو کی آواز ہو بہو سنائی دیتی ہے۔ یہ آواز سر کے پچھلے حصہ میں گونجتی ہے۔ بالکل واضح طور پر معلوم ہوتا ہے کہ والد مرحوم میرا نام لے کر مجھے پکار رہے ہیں۔ آخر مجھے والد مرحوم کی آواز کیوں سنائی دیتی ہے۔ مرحوم تو بظاہر جنتی تھے، کیونکہ انہیں جنت کی بشارت عین حیات ہی میں مل گئی تھی۔ جانکنی میں ذرا بھی تکلیف نہ ہوئی، بس پھول کی خوشبو کی طرح اڑ گئے۔

صفت بوئے گل اس باغ سے جانا مونس
کہ جنازہ بھی ترا بار نہ ہو یاروں پر

مجھے یقین ہے کہ عالم مثال (برزخ) میں انہیں اعلیٰ مقام ملا ہوگا۔

استاد محترم! آپ کے لئے ایک اہم اطلاع! آج کل میں چور ہو گئی ہوں۔ یہ خطاب میرے بڑے بھائی نے مجھے دیا ہے۔ ان کا کہنا یہ ہے کہ نقب لگا کر اللہ میاں کا نور چوری کرتی ہوں۔ ان کی سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ انوار کی بارش مجھ پر کہاں سے ہوتی ہے۔ استاد معظم! بھلا میں خدا کا نور چوری کر سکتی ہوں؟ ویسے ایک دن عجیب تجربہ ہوا۔

میں لیٹی ہوئی تھی اور بھائی صاحب بیٹھے کوئی کتاب پڑھ رہے تھے۔ اچانک بھائی کی ریڑھ کی ہڈی سے ایک شعاع نور نکلی اور میرے قلب میں داخل ہوگئی۔ جب بھائی صاحب سے اس کا تذکرہ کیا تو کہنے لگے کہ تو میری بھی چوری کرتی ہے! ارم (مکتوب 13، مارچ 1975ء) مراقبہ کے طالب علم ہیں۔ ان کا بیان ہے کہ:

رات کو سوتے وقت مراقبہ کرتا ہوں۔ پہلے پہلے تصور نور قائم ہو جاتا تھا۔ لیکن اب جب بھی دماغ میں شعلہ نور کا تصور کرتا ہوں تو روشنی کے بدلے مختلف مناظر مثلاً عمارات، پہاڑ اور مختلف قسم کی تصاویر نظر آتی ہیں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ مناظر کا تصور دماغ میں قائم رکھوں یا شعلہ نور کا؟

ارشاد احمد بیگ چغتائی لکھتے ہیں کہ:

سانس کی مشق اور مراقبہ نور کسی قدر باقاعدگی سے کر رہا ہوں۔ کبھی شعلۂ نور کا تصور قائم ہو کر توجہ پوری طرح اس پر مرکوز ہو جاتی ہے اور کبھی سرے سے شعلہ نور کا تصور ہی قائم نہیں ہوتا۔ بہر حال ان مشقوں سے تحریری کام کے لئے ضروری توانائی حاصل ہو رہی ہے۔ ایک روز مراقبہ نور کے دوران بعض شکلیں واضح ہوئیں، ان میں ایک بزرگ کی شبیہ بھی تھی۔ سرائیکی زبان کے مشہور شاعر خواجہ فریدؒ کی شبیہ مبارک کی شبیہ سے ملتی جلتی! ایک مرتبہ مراقبہ میں ایک طویل سیاہ جسم نگاہ کے سامنے آیا۔ وہ اتنا دراز قامت تھا کہ اس کا چہرہ نظر نہ آسکا، بعد میں غور کیا تو خیال ہوا کہ یہ ابن صفی کے ناول کا ایک کردار تھا یہ ناول میں نے ایک روز قبل پڑھا تھا۔

میں نے عرض کیا تھا کہ مراقبے کے دوران جو شکلیں اور مناظر حافظے میں ابھرتے ہیں۔ وہ خود ہمارا ذہنی مواد ہوتا ہے، ہر لحہ بلکہ ہر لمحے کے لاکھوں حصہ میں آنکھ، ناک اور جسم کے دوسرے اعضاء (حواس) کی وساطت سے بیرونی دنیا کی ایک شکل ایک عکس اور ایک چھاپ انسانی نفس پر کندہ اور مرتسم ہو جاتی ہے۔ ان نقوش کو "حواس ظاہری کے حاصلات" کہتے ہیں، یعنی وہ مواد جو حواس ظاہری کے ادراک سے

حاصل ہوا ہے۔ اس مواد جو متخیلہ (خیال) اور وقت واہمہ اپنا عمل کرتی ہے اور خواب بیداری میں طرح طرح کے مشاہدات ہوتے ہیں۔ ارشاد احمد چغتائی نے ابن صفی کا ناول پڑھا۔ اس کے کسی کردار کا نقش ذہن پر چپک گیا اور مراقبہ کی غنودگی میں وہ حیرت انگیز کردار ایک طویل القامت سیاہ مجسمے کی صورت میں نظر آیا۔ خواجہ فریدؒ کی شبیہ کے خدوخال بھی ان کے ذہن میں محفوظ تھے۔ ان کی جھلک بھی نظر آئی۔

سید بشیر احمد ہاشمی کو مراقبہ میں کسی طلسمی زبان کے حروف اور الفاظ نظر آتے ہیں۔ کیا خوب؟

جب میں چھ ماہ قبل یہ مشقیں دوبارہ شروع کیں تو عجب کرشمہ رونما ہوا۔ استغراق کی کیفیت میں دیکھا کہ فضا میں عجیب و غریب پراسرار زبان کے حروف و الفاظ تیر رہے ہیں۔ یہ حروف کبھی دس فٹ کے فاصلے پر نظر آتے ہیں، کبھی پانچ فٹ کے فاصلے پر! کبھی دو فٹ دور ہوتے ہیں اور کبھی صرف چند انچ رہ جاتے ہیں۔ جب یہ حروف فضا میں تیرتے ہوئے قریب آتے ہیں، تو بہت باریک ہو جاتے ہیں، اور جب وہ دور چلے جاتے ہیں تو بالکل واضح اور نمایاں دکھائی دیتے ہیں۔ کبھی دائیں سے بائیں طرف جاتے ہیں، کبھی بائیں سے دائیں طرف۔ شروع شروع میں ان حروف کو کوئی اہمیت نہ دی اور دو ماہ تک اس اجنبی مگر طلسمی تحریر میں کوئی دلچسپی نہیں لی۔ لیکن جب ہر روز باقاعدگی کے ساتھ یہ حروف نظر آنے لگے، تو دلچسپی اور تجسس میں اضافہ ہوا اور یہ جاننے کی کوشش کی ان حروف کی اصلیت کیا ہے اور یہ کیا پیغام دیتے ہیں؟ سوچا کہ کہیں یہ سب کچھ فریب نظر تو نہیں۔ دیتے ہیں دھوکہ یہ بازی گر کھلا یا کوئی نفسیاتی پیچیدگی؟ یا ان مشقوں کی وجہ سے دماغ میں جو کیمیاوی تبدیلیاں ہو رہی ہیں یہ سب ان کے اثرات ہیں۔ اس قسم کے بہت سے سوالات ذہن میں پیدا ہوئے اور میں بذات خود ان کا تجربہ کرتا رہا۔ آخر تجزیہ سے اس نتیجہ پر پہنچا کہ یہ فریب نظر (التباس حواس یعنی ہیں کو اکب کچھ نظر آتے ہیں کچھ) تو نہیں۔ اب رہا نفسیاتی معاملہ! تو اس کا فیصلہ آپ کریں گے

لیکن میرے خیال میں یہ کوئی نفسیاتی مرض نہیں ہے۔ تیسرا گوشہ یہ ہے کہ اس نظارہ کی تخلیق ان کیمیاوی تبدیلیوں نے کی ہوگی۔ جو مشقوں کے سبب دماغ میں رونما ہوتی ہیں بیشک ایسا ہی ہے۔ یقیناً مراقبہ نور سے دماغ کے کیمیاوی نظام میں کچھ ایسی تبدیلی واقع ہوئی ہے۔ واقع ہورہی ہے کہ یہ حروف و الفاظ نظر آتے ہیں۔ یہ باقاعدہ ایک ہی وقت پر نظر آتے ہیں۔ صبح جاگتا ہوں تو فضا میں یہ اجنبی تحریر نمودار ہوجاتی ہے، کبھی بیدار ہونے کے آدھے گھنٹے، کبھی ایک گھنٹے، کبھی دو گھنٹے بعد، یوں سمجھئے کہ دوپہر کو دو بجے سے پہلے اس تحریر سے سابقہ پڑتا ہے۔ اس کے بعد نظر نہیں آتے۔ اس تحریر کی رونمائی میں میری ذاتی کوشش کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ اگر میں ان حروف کو دیکھنا پسند نہ کروں۔ تب بھی نظر آئیں گے، گویا اس معاملہ میں میرے ردوقبول اور پسند و ناپسند کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ اگر میں ان حروف کو دیکھنا پسند نہ کروں تب بھی نظر آئیں گے تو پھر اس معاملے میں میرے آنکھیں بند کرنے سے کیا نتیجہ نکلا۔ مجھ سے ایک غلطی سرزد ہوگئی۔ ہوا یوں کہ جیسے ہی میں علی الصبح بیدار ہوا، تو انہیں پراسرار حرف میں سے ایک حرف نظروں کے سامنے آکر ناچنے لگا۔ اسے دیکھ کر سوال پیدا ہوا کہ یہ حرف کیوں نظر آتا ہے؟ اس پر غصہ آگیا اور میں نے اٹھ کر بڑی حقارت سے اس پر تھوک دیا کہ آخر تم مجھے کیوں نظر آتے ہو؟ کیا بتاؤں کیا قیامت نازل ہوگئی۔ فوراً مجھ پر طلسمی حروف کے ایک لشکر نے یلغار کردی۔ حرفوں کے پرے کے پرے آتے اور میرے سامنے غائب ہوجاتے، یہ سلسلہ وقفے وقفے سے دوپہر تک جاری رہا اور دوپہر کو بند ہوگیا۔ اسی رات مجھے بخار نے آگھیرا ایک ہفتہ تک مسلسل ایک سو پانچ ڈگری کا بخار رہا۔ پھر اتر گیا سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ کیا معاملہ ہے؟ یہ کیا اسرار ہے۔ یہ کیسے حروف ہیں، یہ کون سی زبان ہے۔ یہ کیا پیام ہے۔ التخیر کے دوران پہلے پہلے دھندلے دھندلے مناظر نظر آتے تھے۔ لیکن اب وہ پوری طرح روشن اور چمک دار ہوگئے ہیں۔ ایک بات اور دیکھی کہ شروع کے نصف گھنٹے تک تو بالکل صاف واضح اور درخشاں مناظر پیش نظر رہتے ہیں اور برابر جھماکے آتے رہتے ہیں پھر دو

سرخ چمک دار آنکھیں نظر آتی ہیں اور کبھی کبھی ایک انسانی مجسمہ سامنے کھڑا نظر آتا ہے، پھر مجھ پر ڈوب جانے کی سی کیفیت طاری ہوجاتی ہے۔ اونگھ کی حالت میں تمام مناظر نیم روشن نظر آتے ہیں، کبھی کبھی تو ایسا لگتا ہے تاحد نظر ایک طویل و درخشاں سڑک ہے اور اس سڑک پر نور ہی نور چھایا ہوا ہے۔ (سید بشیر احمد ہاشمی، اورنگی ٹاؤن، کراچی)

ہاشمی صاحب نے جس "طلسمی زبان اور پراسرار تحریر" کا ذکر اپنی نثر میں کیا ہے۔ راقم الحروف نے نظم میں اس کرشمے کو بیان کیا ہے۔

کھل رہی ہے غم جہاں کی کتاب — پڑھ رہا ہوں خود اپنی زیست کا باب
ایک ایسی زباں میں لکھی ہے — کاتب غیب نے یہ فرد حساب
جس کے خط و حروف و معنی کی — ابتدا اور انتہا نایاب
اس خط میں لکھے گئے ہوں گے — زندگی کے نوشتہ ہائے عذاب
یہ زباں قبل آفرینش کی — کلمہ جس میں ہے نہ کن کا خطاب
نہ تکلم، نہ تکملہ نہ کلام — نہ کتابت نہ مکتبہ نہ کتاب
یہ زباں حرف و لفظ میں نادر — یہ زباں شرح و نطق میں کمیاب
ہاں اس اجنبی زباں میں کہے — دل بیدار نے یہ عالم خواب
ابدیت سے کچھ سلام و پیام — احدیت سے کچھ سوال و جواب

☆☆☆

دل میں صحن

راشدہ لکھتی ہیں کہ:

مشق تنفس نور اور مراقبہ نور شروع کیا تو دو چار دن کچھ نظر نہ آیا۔ ایک دن جو قلب میں نور کا تصور قائم کیا تو دل صحن خانہ کی طرح وسیع و کشادہ ہوگیا اور صحن میں چارپائیاں پڑی ہیں اور ان پر عورتیں بیٹھی ہیں۔ ان سب عورتوں کی پشت میری طرف ہے۔ ایک دفعہ بحالت مراقبہ دیکھا کہ منگنی کی رسم ادا ہورہی ہے۔ پھر مراقبہ کے دوران دیکھا ایک لڑکا کسی طرف جارہا ہے۔ پھر دیکھا کہ میں اونچی جگہ کھڑی ہوں۔ کل مراقبہ کے دوران دیکھا کہ ایک لڑکا کمرے میں آتا ہے اور پلنگ پر بیٹھ جاتا ہے۔ مگر میں اس لڑکے کا چہرہ نہیں دیکھتی، مگر لباس سے لگتا ہے کہ بہت اسمارٹ اور دلکش ہے۔ ایسے آج کل میرے ماں باپ میری شادی کی کوشش کررہے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ کیا یہ ذہنی تخیل کی پیداوار ہے۔ یا اس میں کچھ صداقت ہے؟ راشدہ خاتون کا بیان صحیح ہے۔ انہوں نے استغراق کی حالت میں جو کچھ دیکھا، قلب میں آنگن، آنگن میں چارپائیاں، چارپائیوں پر عورتیں، منگنی کی رسم، ایک دلکش لڑکا یہ اندرونی تمناؤں کی پرچھائیاں ہیں۔ جو شعور کے تعطل کے بعد ذہنی سطح پر ابھری تھیں۔ محمد نسیم کا بیان ہے کہ انہوں نے مراقبہ کی حالت میں دل و دماغ کی جگہ نور پایا اور دیکھا کہ وہاں روشنی ہی روشنی ہے۔ یہ عجب احساس تھا معلوم نہیں کہ تجلی نور کا یہ عالم ترک حیوانات کے سبب ہورہا ہے یا محض وہم ہے، نور کا تصور بہت واضح ہے۔ مراقبہ میں سارا جسم اتنا روشن نظر آتا ہے .... کہ سبحان اللہ! صغیر بیگم جعفری (ڈھاکہ) آنکھیں بند کرتی ہیں تو عجیب و غریب انسانی شکلیں نظر آتی

ہیں۔ کسی کی ناک موٹی، کسی کے ہونٹ لمبے اور موٹے، کسی کے دانت نکلے ہوئے ہیں کوئی سر ہلا رہا ہے کوئی عجیب انداز سے ناک کان مٹکا رہا ہے۔ کوئی گردن کو بے ترتیبی کے ساتھ حرکت دے رہا ہے۔ غرض میں بیان نہیں کرسکتی کہ کیسے کیسے چہرے نظر آتے ہیں، کبھی مسخرے مردوں کے بدلے عورتیں دکھائی دیتی ہیں۔ کبھی مخلوط مجمع پیش نظر رہتا ہے۔ آنکھیں کھولتی ہوں تو سب کچھ غائب ہوجاتا ہے۔ (مکتوب 1967ء)

اقتدار حسین نقوی (بدین نے مراقبہ کی بدولت ایک ایسی الجھن سے نجات پالی جیسے مکڑی کے جالے ذہن پر تنے ہوئے ہیں۔ یوں کہئے کہ اب دماغ خیالات پریشان کا اکھاڑہ نہیں رہا۔ باقی رہا حیرت انگیز تصورات کا مشاہدہ جسے بھائی لوگ لکھتے ہیں کہ میں ٹیلے پر کھڑا ہوں۔ مجھے تو یہ سب خیالی پلاؤ لگتے ہیں۔ البتہ مراقبے سے ذہنی صحت ضرور نصیب ہوجاتی ہے۔ اقتدار حسین نقوی نے بالکل سیدھی اور سچی بات کہی ہے مراقبہ کے استغراق میں بعض لوگوں کا تجربہ یہ ہے کہ وہ اپنے جسم سے باہر ہوگئے۔ یہ تجربہ عام ہے۔ حضرت غوث علی شاہ اور ذوق صاحب نے بھی اس تجربے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے صورت مثالی کا ذکر کیا ہے اور میں بھی اپنی تصنیف میں جابجا ''سیر مثالی'' کا ذکر کیا ہے۔ سیر مثالی کہتے ہیں انسان کے جسم لطیف (پیکر مثالی) کا جسم خاکی سے جدا ہوکر عالم مثال برزخ) کی سیر کرنا۔ اس کتاب میں مراقبہ کرنے والے طلبہ و طالبات کے جو مشاہدات و مکاشفات بیان کئے گئے ہیں۔ ان میں جابجا سیر عالم المثالی کا ذکر ہے۔ روس، یورپ اور امریکہ میں علماء مابعد النفسیات اور دوسرے سائنسدانوں نے موضوع پر کافی چھان بین کی ہے۔ رابرٹ اے منرو نے اپنی کتاب JOURNEYS OUT OF BODY OOBES (جسم سے نکل کر سفر علم مثالی کے بارے میں اپنے تجربات بیان کئے ہیں۔ رابرٹ اے منرو کا بیان ہے کہ بارہ برس تک سیر علم مثالی (او آر بی سی ایس) کا تجربہ کرتا ہے اور اس زمانے میں جسم لطیف جسم خاکی سے الگ ہونا چاہتا ہے، یعنی جب اک اندرونی جذبہ اور تقاضہ پیدا ہوتا ہے کہ جسم

سے نکل کر باہر کی سیر کریں، تو انسان چار حالتوں سے یکے بعد دیگرے دوچار ہوتا ہے۔ پہلے یہ محسوس ہوتا ہے کہ شمال کی طرف سے ایک روشن و گرم شعاع آرہی ہے اور جسم میں داخل ہورہی ہے پھر جسم کے اندر ایک ارتعاش اور تموج (VIBRATION) کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بعد کانوں میں سرگوشی کی سی آوازیں آنے لگتی ہیں۔ اور چوتھا درجہ یہ ہے کہ ہم اپنے آپ کو جسم سے باہر پاتے ہیں۔ رابرٹ۔ اے منرو پر سیر عالم بالا کی پہلی کیفیت دلچسپ حالات میں وارد ہوئی۔ منرو کا بیان ہے کہ میں آنکھیں بند کئے لیٹا تھا اور تصور یہ تھا کہ ہوا میں پرواز کررہا ہوں، اور حقیقت یہ ہے کہ پرواز کا تصور میری عادت بن چکا ہے۔ یکایک محسوس کیا کہ میری پشت ایک دیوار سے لگی ہوئی ہے۔ آنکھیں بند تھیں اسی حالت میں دیکھا چھت سے چپکا ہوا ہوں۔ نیچے نظر کی تو دیکھا بیوی اور جسم خاکی فرش زمین پر موجود ہے۔ منرو نے اس نکتے پر زور دیا ہے کہ وہ قوت جو لطیف جسم کو جسم خاکی سے الگ کردیتی ہے۔ جنسی قوت سے کوئی نہ کوئی تعلق ضرور رکھتی ہے۔ (فرائڈ کا بیان ہے کہ پرواز کرنے والے خواب جنسی ہیجان رجحان کی علامت ہیں۔)

☆☆☆

OOBES

اس کے بعد رابرٹ منرو نے اپنی کتاب میں سیر عالم مثالی کی تکنیک سے طویل مگر سبق آموز بحث کی ہے۔ ابتدا میں منرو کا خیال تھا کہ یہ تمام مشاہدات (جسم سے باہر نکلنے کا تجربہ) خواب و خیال سے زیادہ کوئی حیثیت نہیں رکھتے لیکن رفتہ رفتہ اسے اپنی غلطی کا احساس ہوا۔ جسم سے باہر نکلنے کی کیفیت میں جو کچھ نظر آتا تھا۔ خواب کے مناظر نہ تھے، گردوپیش کی دنیا میں پیش آنے والے واقعات تھے جسم نے نکل کر سفر کے متعدد تجربات کے بعد رابرٹ۔ اے منرو اس نتیجے پر پہنچے کہ جسم لطیف تین طبقوں میں سفر کرسکتا ہے اور کرتا ہے۔ اس نے اپنی کتاب میں ان تین طبقوں کو لوکل ایک دو اور تین سے تعبیر کیا ہے۔ منرو نے سیر عالم مثالی کی تکنیک بھی بیان کی ہے۔

اس کا بیان ہے کہ اس سفر میں سب سے پہلے "مرحلہ خوف" سے گزرنا پڑتا ہے، اور اس مرحلے سے گزرے بغیر اس سیاحت کی تکمیل نہیں ہوتی سیر مثالی کی مشق کرنے والے طالب علم کو رابرٹ اے منرو کا مشورہ یہ ہے کہ وہ اپنے اوپر مراقبہ کی کیفیت طاری کرے، یعنی نہایت پرسکون انداز میں آنکھیں بند کرکے لیٹ جائے اور یہ دیکھ لے کہ جسم کے کسی حصے میں تناؤ اور کھنچاوٹ نہیں ہے۔ اگر جسم بے آرام ہوگا تو مراقبے کی حالت پیدا نہ ہوگی۔ مراقبے کی حالت میں جانے کے بعد اسے جسم میں سنسنی کی کیفیت محسوس کرنی چاہئے۔ جسم میں یہ سنسنی کی کیفیت درحقیقت تنویمی حالت سے مشابہ ہے اور خود تنویمی کرنے والے اس کیفیت سے بخوبی واقف ہیں۔ پھر مراقبے میں توجہ کی یکسوئی کے ساتھ یہ تصور قائم کرے کہ میں اڑ رہا ہوں۔ آنکھیں بند کرنے کے ساتھ یہ

تصور دو طرح قائم کیا جاسکتا ہے، یا تو یہ تصور ہو کہ میں چکر کھا کر ہوا میں بلند ہو رہا ہوں۔ یا یہ تصور ہو کہ میں ایک دم جسم سے باہر آگیا ہوں۔ مراقبے میں اپنے ذہن کو یہ بھی ہدایت دے دے کہ میں بند آنکھیں ہونے کے باوجود ہر چیز کو دیکھ سکوں گا۔ اس نے سیر مثالی کے طالب علم کو یقین دلایا ہے کہ یہ نظارہ کہ میں جسم سے باہر آرہا ہوں۔ جسم سے باہر آنے کے بعد 360 زاویے پر مڑنا چاہیے۔ پھر مناسب سمت پرواز معلوم ہوجائے گی اور آدمی پرندہ بن جائے گا۔ رابرٹ اے منرو نے اپنی پہلی پرواز کا ذکر اس طرح کیا ہے کہ جسم سے نکل کر میں نے سوچا کہ وہ بیمار ہے اور بستر گیر! میں نے اس دوست کو اپنی بیوی کے ساتھ چہل قدمی کرتے دیکھا۔ میں نے جس لباس اور انداز میں اسے ٹہلتے ہوئے دیکھا بعد کو اس کی تصدیق ہوگئی۔ اس طبقے کو منرو (LOCALE 010) طبقہ اول کہتا ہے۔ طبقہ دوم میں منرو کی ملاقات ان لوگوں سے ہوئی جو مر چکے تھے۔ پھر ان لوگوں سے جو کبھی ماضی میں ملے تھے۔ اس کی ایک دلچسپ مثال منرو نے نقل کی ہے۔ اس نے ایک سن رسیدہ ڈاکٹر سے ملنے کا قصد کیا جو سخت بیمار تھا۔ ملاقات کے وقت منرو نے دیکھا کہ ڈاکٹر اپنی بیس سال کی عمر میں اس کے سامنے موجود ہے۔ منرو کا خیال یہ ہے کہ وہ مخلوق جسے فرشتے کہا جاتا ہے اس طبقے میں رہتی ہے اور جنت اور دوزخ کا تعلق بھی اسی طبقے سے اس مقام پر پہنچ کر بلاشبہ منرو سائنسی نقطہ نظر کے بجائے ان مذہبی عقائد کا ذکر کرتا ہے جو بچپن سے اس کے نفس میں پیوست ہیں۔ جہاں تک تیسرے طبقے کا تعلق ہے۔ تو منرو کے الفاظ میں عالم برزخ کا تیسرا طبقہ لطیف ترین مادے کا ہے اور بظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بالکل ہماری دنیا سے مشابہ ہے۔ منرو نے اس طبقہ کو (ANTI MATTER) سے مرکب بتایا ہے۔ یعنی منفی مادہ! منفی مادے کی دنیا میں ہر چیز منفی ہے۔ مخلوق بھی، مناظر بھی! جسم مثالی میں وزن بھی ہوتا ہے۔ لیکن بہت دھندلے طور پر! اس جسم میں حس لامسہ (چھونے کی حس) بھی ہے۔ البتہ یہ ٹھوس مادے سے گزر جاتا ہے۔ پیکر مثالی بے حد لچک دار ہے، اور اس کے اعضاء کو جس قدر

چاہے کھینچ سکتے ہیں۔ اس لطیف ترین جسم کے کندھوں کے درمیان سے ایک رشتہ (دھاگہ) نکلتا ہے جو مادی جسم سے پیوست و مربوط ہوتا ہے گویا یہ گوشت پوست کا جسم کا عکس آئینہ ہے۔ پروفیسر چارلس۔ ٹی۔ ٹارٹ نے اس کتاب کے دیباچہ میں (OOBES) کے مضمرات پر بحث کی ہے۔ پروفیسر چارلس۔ٹی۔ٹارٹ نے رابرٹ۔اے۔منرو کا (ای۔ای۔جی ٹیسٹ) اور دوسرے امتحانات لئے اور منرو کے بیانات کی تصدیق کی۔ یہ بات ایک مرتبہ پھر ذہن نشین کرلیں کہ سیر جسم مثالی کا امکان صرف مراقبے کی کیفیت میں ہے۔ مراقبے کی کیفیت طاری کئے بغیر ممکن نہیں کہ آپ کا جسم لطیف آپ کے تودۂ خاک سے علیحدہ ہوسکے۔

☆☆☆

ماورائی مراقبہ

حال ہی میں ڈاکٹر انا کرول کی کتاب:

(T.M.A SIGON POST FOR THE WORLD) کی تلخیص نظر سے گزری۔ اس کتاب میں مراقبے کے طبی اور معالجاتی پہلو پر گفتگو کی گئی ہے۔انا کرول کا پیشہ طب ہے۔ لکھتی ہیں میری خواہش تھی کہ کوئی ایسا طریقہ علاج دریافت کروں کہ جس کی مدد سے مریضوں کو جلد از جلد ذہنی دماغی اور روحانی سکون میسر ہوسکے اور ان کو صحت دماغ و راحت نفس نصیب ہو۔ تجربے سے اندازہ ہوا کہ جسم کی راحت اور دماغ کی صحت اور نفس کی تسکین و ترقی کے لئے ذات مطلق کا تصور یا ماورائی مراقبہ۔ انگریزی اصطلاح میں (TRANSCENDETAL MADITATION: T.M) معجز نما اثرات رکھتا ہے۔ڈاکٹر انا کرول نے اپنی تصنیف میں خودمختار اعصابی نظام ، دماغی افعال ، نیند، شعوری حالت اور لاشعوری کیفیت پر عالمانہ بحث اور گفتگو کی ہے ، اور اس نتیجہ تک پہنچی ہیں کہ وہ ذہنی بیماریاں جو (الف) غیر معمولی تشویش و تردد (ب) نفسیاتی کشمکش (ج) روحانی بے چینی (د) جسمانی تھکن (ہ) اعصابی اختلال یعنی نروس بریک ڈاؤن (و) نشہ آور دواؤں کے بے تحاشا استعمال اور (ز) بے خوابی کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہیں۔ان سب کا زیادہ کامیاب دیرپا سہل و سادہ قدرتی علاج ماورائی مراقبہ ہے۔ ڈاکٹر انا کرول اپنے تجربات کی روشنی میں اس نتیجہ تک پہنچی ہیں کہ عہد حاضر میں نوے بلکہ ننانوے فیصدی ذہنی بیماریوں، نفسیاتی عوارض، جذباتی کشمکش اور روحانی امراض اس غیر معمولی دباؤ کے نتیجہ میں پیدا ہوتے ہیں، جو زندگی کی مشینی اور صنعتی ضروریات

نے دل و دماغ پر ڈال رکھا ہے۔

آج جینے کے لئے اتنی بھاگ دوڑ اتنا مقابلہ، اتنی مقاومت اتنی کشمکش اور اتنی جان لیوا جدوجہد جاری ہے کہ ہم تو اس جینے کے ہاتھوں مر چلے! آدمی صبح سے شام تک ادھر سے اُدھر بھاگتا دوڑتا رہتا ہے، اور پھر انجام کار دوڑتے دوڑتے تھک جاتا ہے اور تھک کر گر پڑتا ہے۔

مختصر یہ ہے کہ ہم سب کی حیات فانی
زندہ رہنے کی مشقت کے سوا کچھ بھی نہیں

مراقبے کی نوعیت آپ کو معلوم ہے۔ یعنی ایک تصور، ایک نکتۂ خیال اور ایک مرکز فکر کے گرد ذہن کا چکر کاٹنا یا ایک شے یا شخص پر توجہ مرکوز ہوجانا اور ایک نقطہ تاثر سے دماغ کا چپک کر رہ جانا! فرض کیجئے۔ آپ کسی سے محبت کرتے یا کرتی ہیں۔ اب آپ کے دل و دماغ اور ذہن کی پوری توجہ صرف تصور محبوب اور یاد جاناں پر مرکوز ہوگئی! لیٹے رہیں تصور جاناں کئے ہوئے۔ آپ پھول کو دیکھیں گے تو اس کے گل و رخسار کی یاد تازہ ہوجائے گی۔ چاند پر نظر ڈالیں گے تو اس کا عارض جمیل و درخشاں نگاہ باطن کے سامنے جگمگانے لگے گا۔کوئی چہرۂ زیبا نظر افروز ہوگا، تو لامحالہ اس کی تصویر دل نواز آنکھوں میں پھر جائے گی۔

تمہاری طلعت زیبا کو کرلیا سجدہ
نظر جہاں بھی کوئی شکل دلربا آئی

الغرض زمین کا ذرہ ذرہ سمندر کا قطرہ قطرہ اور صحرا کا پتہ پتہ محبوب کی کسی نہ کسی ادائے خاص کا استعارہ بن جائے گا۔

دہر جز جلوۂ یکتائی محبوب نہیں   ہم کہاں ہوتے اگر حسن نہ ہوتا خودبیں

یہ ہے مراقبہ کی حقیقی نوعیت، لیکن ان غیر شعوری ، غیر ارادی اور غیر اختیاری مراقبوں سے روح پر کوئی صحت مند اثر نہیں پڑتا اور پڑتا ہے تو بہت کم! اصل مراقبہ وہ

ہے جو ایک جانے بوجھے طے شدہ مقصد سے کیا جائے۔ ڈاکٹر انا کرول نے ماورائی مراقبے کے صحت بخش اثرات کی وضاحت بڑی خوبی سے کی ہے۔ ماورائی مراقبہ کی روح یہ ہے کہ آپ پہلے یہ تصور کریں کہ زمین ہے، نہ آسمان، چاند ہے، ستارے، نہ شام، نہ مشرق ہے، نہ مغرب، نہ شمال ہے، نہ جنوب، نہ بلندی ہے، نہ پستی، نہ زمان ہے، نہ مکان، نہ وجود ہے، نہ عدم، نہ میں ہوں، نہ تو بلکہ صرف اور صرف ایک لامحدود ہستی ایک بے کراں ذات، ایک نور کل ہے۔ اس لامحدود ہستی، اس بے کراں ذات اور اس نور کل میں آپ (مراقبہ کرنے والا) حل ہوئے جارہے ہیں۔ جذب ہوئے جارہے ہیں، گھلے جارہے ہیں، تحلیل ہوئے جارہے ہیں۔ اس ذات مطلق کی نہ کوئی ابتداء ہے نہ انتہا! کیا یہ تصور آسان ہے؟ نہیں۔ انسانی ذہن مطلق کل اور تجرد بیک وقت نہیں کرسکتا۔ ماورائی مراقبہ کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ آنکھیں بند کرکے اور نہایت پرسکون انداز سے لیٹ کر یا بیٹھ کر یہ تصور کریں کہ ایک لق ودق میدان ہے، نہ آدم ہے نہ آدم زاد، نہ چرند نہ پرند، نہ آواز نہ حرکت، بس ایک عالم ہُو ہے اور اس عالم ہو میں ہم تنہا کھڑے ہیں۔

یہ کیسا گیت ہے، اے نے نواز عالم ہُو
کہ لے سے راگ کے بدلے ٹپک رہا ہے لہو

نادر علی (کراچی) سے لکھتے ہیں کہ:

مراقبے میں جب ایک بیابان کا تصور شروع کیا تو نگاہ باطن کے سامنے امروہے کی عید گاہ کا وہ ریگ زار آگیا جس سے میرے بچپن کی چند یادیں وابستہ ہیں۔ سالہا سال گزر گئے۔ اب تک یاد ہے میں عید گاہ کی پشت والی دیوار پر بیٹھ جاتا اور اس ریگ زار پر نظریں جمادیتا اور پانی کا ایک خشک سا تالاب تھا اور ریت کے ٹیلوں کے چشمے پر آموں کے باغات! اب بھی یہ شہر اور اس کی نواحی بستیاں کبھی خواب اور کبھی بیداری میں نظر کے سامنے جھلکنے لگتی ہیں اور قلب پر ایک ایسی حالت گزر جاتی ہے۔ جس کا بیان آسان نہیں۔

کل رات کئی خواب پریشاں نظر آئے   جو شہر کہ آباد تھے ویراں نظر آئے

رفتہ رفتہ میں عالم تصور میں اس بیاباں میں اس قدر گم ہوا کہ ہر لمحہ یہی جی چاہتا کہ آنکھیں بند کرکے لیٹ جاؤں۔ آنکھیں بند کرتے ہی وہ بیاباں نظر آنے لگتا۔ کئی ہفتے بعد یہ محویت پیدا ہوئی تھی۔ پھر مجھے اس بیاباں میں بگولے اڑتے نظر آنے لگے۔ اب قوت متخیلہ (خیال آفرینی) نے عجب عجب کرشمے دکھانے شروع کردیے۔ کبھی آنکھیں بند کرتا تو ایسا محسوس ہوتا کہ وہ بیابان ایک جھیل میں تبدیل ہوگیا اور اس جھیل میں موجیں اٹھ رہی ہیں۔ کبھی ایسا ہوتا کہ بیابان میں خود بخود چمن اگ آئے اور جنت کا سماں پیش نظر ہوجاتا، کبھی وہ بیابان کسی حسین وجمیل آباد و شاداب شہر کا نظارہ پیش کرتا۔ چھ مہینے تک انہی مناظر سے لطف اندوز ہوتا رہا۔ پھر نہ جھیل رہی، نہ چمن، نہ شہر بس وہی بیابان رہ گیا۔ کبھی ریت سے سنہرا پن جھلکنے لگتا۔ کبھی بالکل اندھیرا نظر آتا، رفتہ رفتہ یہ احساس شروع ہوا کہ میں اس بیابان کا ایک جزو ہوں۔ بلکہ خود ایک بیابان ہوں۔ مراقبے کے اوقات تو محدود تھے۔ صبح شام آدھ آدھ گھنٹے! مگر دن بھر مزاج خفقانی رہتا۔ شہروں اور شہریوں سے انتہائی بُعد و بیزاری پیدا ہوگئی تھی۔ کراچی سے دور نکل جاتا اور ان ریگزاروں سے دل بہلاتا۔ جو ہمارے شہر محبوب کراچی اور حیدر آباد کے درمیان پھیلے ہوئے ہیں۔ میرے مزاج میں وہی وحشت، خشکی، تنہا پسندی اور دوری پیدا ہوگئی تھی۔ جو بیاباں کی خاصیت ہے۔ میں بیاباں کے مراقبے کے دوران گویا ساری کائنات کی سیر کرچکا ہوں۔ عرش و کرسی، خلا و ملاء اور ہفت آسمان زمین کی سیاحت کی ہے اور وہ نعرہ بھی سنا ہے، جو قلب کائنات سے ہر لمحہ بلند ہوتا ہے اور اس کی صدائے بازگشت ہر قلب میں سنائی دیتی ہے، یعنی لا الٰہ الا اللہ ھو، نادر علی نے جو کچھ دیکھا جو کچھ سنا اور ان پر جو کچھ گزرا وہ سب داخلی کیفیات ہیں۔ عرش و کرسی خلاء و ملاء اور ہفت آسمان و ہفت زمین، یہ سب وہ مواد مدرکات ہے، جو حواس خمسہ ظاہری کے ذریعہ حاصل ہوا تھا۔ اس ذہنی مواد کی سطح پر خیال و تصور (وہم) نے طرح طرح کی صورتیں بنائیں اور مٹادیں۔ درحقیقت جب ذہن بحالت مراقبہ اس درجہ فکر و تصور کو پہنچتا ہے تو اس کے بعد پتہ چلتا کہ کیا گزری۔

☆☆☆

ارباب تصوف

جہاں تک ارباب تصوف کا تعلق ہے، تو ان کی زندگی ہی تفکر و مراقبہ ہے۔ حیات وکائنات کا ہر مظہر ہر منظر مطالعے کی دعوت دیتا ہے۔

برگ درختاں سبز در نظر ہوشیار
ہر ورقے دفتر یست معرفت کردگار

شیخ سعدیؒ فرماتے ہیں کہ درخت کا ہر پتہ معرفت کردگار کی راہ میں دفتر معنی کی حیثیت رکھتا ہے۔ آپ خود اپنے وجود پر نظر ڈالیں۔ ارباب تصوف کا مدار اسی تفکر کائنات پر ہے۔ اشیاء کے حقائق پر غور کرنا اور اس غوروفکر کے نتیجہ میں کسی حقیقت کبریٰ کا انکشاف یعنی مراقبہ (اشیاء پر غوروفکر) مکاشفہ (کائنات کی کسی اہم حقیقت کا انکشاف) کی تمہید! جب ہم کسی ایک نقطے پر اپنی تمام تر توجہ مرکوز کر دیتے ہیں تو اس نقطہ کے تمام تر پہلو (ابعاد) یکے بعد دیگرے ذہن پر منکشف ہونے لگتے ہیں اور ذہن انسانی مختلف حقیقتوں سے گزر کر انجام کار حقیقت الحقائق (تمام حقیقتوں کی جڑ اور تمام سچائیوں کی اصل) تک پہنچ جاتا ہے۔

ف۔ احمد کا بیان ہے کہ:

میں نے ارباب تصوف سے مراقبہ کا طریقہ سیکھا ہے اور اس ضمن میں آپ کی تصانیف نے جو فائدہ پہنچایا ہے اور بعض مقامات پر جو رہنمائی کی ہے اس کا اعتراف نہ کرنا احسان ناشناسی ہے۔ مراقبہ یہ ہوتا ہے کہ قلب میں قلزم نور موجزن ہے (اللہ زمینوں اور آسمانوں کا نور ہے) اور میں اس قلزم نور اور دریائے روشنی میں تابہ گردن غرق

ہوں۔ اگرچہ قصد یہ ہوتا ہے کہ آدھے گھنٹے تک مراقبہ کروں گا۔ لیکن اب تک 20 منٹ سے زیادہ غرق تصور نہ رہ سکا، ان مشقوں کا اثر یہ ہوا کہ ذہن خالی سا رہنے لگا۔ بدن میں سنسناہٹ اور صرف یہ احساس کہ دماغ کے اندر "خیال" نامی کوئی چیز موجود نہیں۔ شروع شروع میں مزاج پر جھلاہٹ غالب آگئی۔ پھر ہمہ وقت غنودگی گہری نہیں ایک نیم بیداری کی سی چھائی رہنے لگی۔ مراقبہ میں ذہن پر پردہ سا پڑ جاتا اور اس پردے پر بینگنی رنگ کے نور کی چھینٹ پڑنے لگتی۔ نور کے اس نقطہ پر اگر اپنی توجہ مرکوز کرتا تو وہ نقطہ نور غائب ہو جاتا۔ پھر دوسری شعاع نور پردے پر پڑتی۔ پھر کوئی اور رنگ اُبھرتا لیکن میں اُن بدلے ہوئے نقاط نور پر توجہ نہ کرتا میری کوشش اور خواہش کچھ اور تھی۔ اب مراقبہ نے ایک اور شکل اختیار کی۔ اب میری چشم تصور (نگاہ باطن) کو ایسی چیزیں نظر آنے لگیں کہ عالم بیداری میں ان کا تصور محال تھا۔ ایں کہ می بینم بہ بیدار یست یا رب یا بخواب؟ مراقبے کی سرشاری میں ایسے حسین و جمیل شہر نظر آتے کہ اگر وہ سچ مچ کے ہوتے تو بگو فردوس بروئے زمین است۔ ہمیں است وہمیں است۔ مگر عجیب بات یہ کہ ان حسین ترین شہروں میں کوئی ایک ذی روح اور جاندار نظر نہ آتا۔ بہشت نما شہروں کے علاوہ میں کیفیت بے خودی میں ریگستانوں سے بھی گزرا۔ مختلف رنگ و روپ کے خشک پہاڑوں پر بھی اڑا اور طرح طرح کے چمن زاروں میں گل چینی بھی کی۔ کیا بتاؤں کہ اس عالم میں کیا کیا نظر آتا رہا ہے۔

کس کو بتلاؤں کہ کیا کیا نظر آتا ہے مجھے
ایک حیرت کا تماشا نظر آتا ہے مجھے

پھر مراقبے میں جذب کی حالت طاری ہونے لگی۔ بحالت جذب رگ و پے میں بجلی دوڑ جاتی پورا بدن سائیں سائیں کرنے لگتا۔ اس برقی رو (الیکٹرومیگنیٹ فورس) کا شدید احساس پاؤں کے تلوؤں اور بازوؤں کو ہوتا۔ کانوں میں ایسی آوازیں آتیں جنہیں نہ گھنٹی کہہ سکتے ہیں، نہ سیٹی۔ اب وہ نوبت آئی کہ بیان نہیں کر سکتا یعنی یہ اندازہ

ہوا کہ کہیں غائب نتہ ہو جاؤں یعنی میرا وجود ختم نہ ہو جائے۔ پس (بس) اسی خوف سے مراقبہ کا عمل ختم کر دیا۔ کاش ف۔ احمد اس مرحلے پر مراقبہ ختم نہ کرتے۔ اگر وہ اس عمل کو جاری رکھتے تو "ماورائی مراقبہ" کے درجہ تک پہنچ سکتے تھے۔ ماورائی مراقبہ کی ابتدا ہی یہاں سے ہوتی ہے کہ میرا انفرادی وجود گم ہو رہا ہے۔ اس کو تصوف کی اصطلاح میں "فنا" کہتے ہیں۔

عشرت قطرہ ہے دریا میں فنا ہو جانا

ذات مطلق میں جذب ہونے کا احساس انسانی شعور کی معراج ہے اور اس معراج شعور تک صرف مراقبہ کے ذریعہ پہنچا جا سکتا ہے۔ بعض سالک صاحب طریقت کو ہدایت کرتے ہیں کہ وہ آنکھیں بند کر کے اپنے قلب پر نورانی حروف میں اسم ذات یعنی اللہ کا لفظ لکھنے کی کوشش کرے۔ اس کو مراقبۂ اسم ذات کہا جاتا ہے۔

☆☆☆

مراقبۂ اسم ذات

ایک بزرگ (فقیر نور محمد سروری قادری) نے اپنی کتاب "عرفان" میں مراقبہ اسم ذات پر طویل تقریر کی ہے۔ خلاصہ اس کا یہ ہے۔

جب مسلسل تفکر (کسی ایک نقطے کے بارے میں منظم طریقہ پر مسلسل سوچنا) اور پیہم تصور سے قلب پر اسم ذات (اللہ) نوری حروف میں مرقوم ہو جاتا ہے تو وہ عضو "قلب" اللہ کے نور سے بباطن زندہ ہو جاتا ہے اور جب طالب کے وجود کے تمام ضروری اجزاء اور اہمیت رکھنے والے اعضاء اسم ذات کے نور سے روشن ہو جاتے ہیں، تو طالب کا جسم لطیف (پیکر مثالی) نور حق کی جمیل چھوٹ سے تاباں و درخشاں ہونے لگتا ہے۔ ایسے طالب و سالک کا وجود نورانی عالم غیب اور عالم امر میں گویا از سر نو جنم لیتا ہے اور پیدا ہوتا ہے اور وہاں آبائے پرورش روحانیت (جو محرم اسرار ہوتے ہیں) کے ہاتھوں اس کی تربیت اور پرورش ہوتی رہتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ دراصل نوری مخلوق بن جاتا ہے اور ہاں روحانی مدرسوں اور باطنی مکتبوں کے اندر اسے روحانی (نورانی) تعلیم ملتی رہتی ہے۔ عالم برزخ میں نفس انسانی کی تربیت گاہیں الگ ہیں اور روح کی مدد سے اور! اور پھر "اسرار و انوار" کے دار العلوم ہیں۔ مگر یہ ایسے راز ہیں جو کہنے سننے اور پڑھنے پڑھانے سے سمجھ میں نہیں آتے۔ عالم برزخ کی اس روحانی (نورانی) درسگاہ کی زبان اور حروف تہجی اور ہیں۔ اصطلاحات مختلف ہیں۔ نصاب اور طریق تعلیم مخصوص ہے۔ درحقیقت ہم خاک دان ارضی کے باشندے اس زبان کو سمجھ ہی نہیں سکتے۔ جس کا سکہ عالم غیب اور جہان نادیدہ میں چلتا ہے۔ عالم غیب کا زمین و آسمان ہی اور ہے اور عالم غیب کے راستے

کھلتے ہیں، ان لطائف سے جو انسانی وجود میں مخفی ہیں اور جو اس جہانِ روحانی سے قائم کرتے ہیں۔ ان میں ابتدائی لطیفہ "لطیفہ نفس" کہلاتا ہے۔ یہ لطیفہ ہر انسان کے اندر خام اور ناتمام حالت میں موجود ہے۔ اس لطیفہ کے ذریعے انسان خواب میں طرح طرح کے مناظر سے دوچار ہوتا ہے۔ جسد عنصری (گوشت پوست کے جسم) کو یہ لطیفہ لباس کی طرح اوڑھے ہوئے ہے۔ انسان کے روحانی وجود کا ادنیٰ درجہ لطیفہ نفس ہی ہے۔ اس کے بعد دوسرے لطیفے (1) لطیفۂ قلب (2) لطیفۂ روح (3) لطیفۂ سر (4) لطیفۂ خفی (5) لطیفۂ اخفاء (6) لطیفہ اخفی اور (7) لطیفۂ اناء! ہمارا مادی جسم لطیفۂ نفس کی پوشاک ہے۔ اس کا جہاں "عالم ناسوت" ہے۔ اس علم میں نفسِ انسانی نچلے درجہ کی ارواح، جنات اور شیاطین سے بھی دوچار ہوتا ہے۔ کیونکہ علم غیب کی ناترقی یافتہ ارواح اس طبقے میں رہتی ہیں، جس کا تعلق لطیفۂ نفس سے ہے۔ اس لطیفۂ کا رنگ نیلا ہے۔ مراقبہ اسم ذات سے لطیفہ نفس میں پاکیزگی وصفائی پیدا ہوتی ہے۔ اور ذہن کا رجحان حضرت حق کی طرف ہوجاتا ہے۔ یہ تو ہم سب کو معلوم ہے کہ نفس کی چار قسمیں ہیں۔ (جدید نفسیات اس نفس و تخصیص کو تسلیم نہیں کرتی۔) (1) نفس امارہ (2) نفس لوامہ (3) نفس حلیمہ اور (4) نفس مطمئنہ! نفس امارہ دنیاوی خواہشات کا مرکز اور محرک ہے۔ نفس لوامہ! ضمیر انسان کو برابر ٹوکتا رہتا ہے نفس حلیم جس پر الہام ہوتا ہے، اور نفس مطمئنہ! جس کے متعلق ارشاد باری ہے کہ اے پر اطمینان نفس اپنے پروردگار کی طرف رجوع کر۔ اس عالم میں کہ تیرا رب تجھ سے خوش ہے اور تو اس سے مطمئن ہے! جس شخص پر نفس امارہ غالب ہوگا ایسا شخص عالم مراقبہ یا خواب میں خنزیر، کتے، بھیڑیئے، گیدڑ یا درندے اور موذی جانور دیکھتا ہے، جوں جوں نفس امارہ کے اثرات بدکم ہوتے چلے جاتے ہیں۔ آدمی کے خواب اور مراقبے کی کیفیات اتنی ہی روشن اور تابناک ہوتی چلی جاتی ہیں، جسم مثالی میں لطیفۂ نفس کے بعد لطیفہ قلب کا درجہ آتا ہے۔ لطیفۂ قلب کا تعلق عالم ملکوت سے ہے۔ اس عالم میں قلب کے ساتھ فرشتے اور پاکیزہ ارواح رہتی ہیں۔ لطیفہ قلب کا رنگ زرد

ہے، مراقبہ میں یہ رنگ صاف نظر آتا ہے۔

کتاب عرفان کے مصنف لکھتے ہیں۔ (خلاصہ حاضر ہے) کہ:

اس فقیر کا پہل پہل جب ذکر قلبی جاری ہوا (یعنی قلب سے اللہ اللہ کی آواز خود بخود آنے لگی۔) تو اس کی کیفیت یوں تھی کہ یہ فقیر اسم ذات کے تصور میں ایک روز مصروف تھا کہ یکا یک ذکر کی ایک گونہ غیبی عظمت اور ہیبت اس فقیر پر طاری استغراق اور غنیت (بے خودی) حاصل ہوگئی اس کے بعد میں نے دیکھا کہ جسم کے تمام بال اپنی جڑ کے اردگرد چمڑے کے ساتھ اس طرح حرکت کررہے ہیں اور چکر کاٹ رہے ہیں۔ جس طرح سخت آندھی اور تیز طوفان باد میں زمین پر اگی ہوئی گھاس کی حالت ہوتی ہے اور ساتھ ہی جسم کا ہر بال، بلند اور صاف وصریح آواز میں اللہ ہو اللہ ہو کررہا ہے۔ میں اس وقت پوری بیداری اور ہوش کے عالم میں اپنے جسم کے بالوں کا یہ رقص مستانہ دیکھ اور یہ نعرۂ والہانہ سن رہا تھا۔ اس ذکر میں ایسی لذت اور ایسا لطف تھا کہ زبان سے اس کا اظہار مشکل ہے۔ مراقبے کی حالت میں جب لطیفۂ قلب بیدار ہوجاتا ہے۔ تو سبحان اللہ! ذیل میں وہ نقشہ (بحوالہ کتاب عرفان) درج ہے جو ارباب تصوف نے سلوک باطنی (تلاش حق) کے سلسلے میں بنایا ہے۔

نوٹ: صوفیا اور اہل باطن کے احوال کے سلسلے میں ایک بات خاص طور پر پیش نظر رکھنی چاہئے۔ جس طرح عالم عشق میں ہر شخص ایک تجربہ الگ الگ ہوتا ہے۔

یارب! غم عشق کیا بلا ہے؟
ہر شخص کا تجربہ نیا ہے؟

اس طرح عالم وجدان میں بھی لوگوں کے تجربے اور مشاہدے ان کے ذوق اور ذہنی ساخت کے مطابق ہوتے ہیں مراقبہ کرنے والے بے خودی کی کیفیات کا ادراک اپنے مزاج و انداز فکر کے مطابق کرتے ہیں۔ یہ ممکن نہیں کہ ارتکاز توجہ کے دوران آپ پر جو حالت گزری ہے۔ میں بھی اس سے دوچار ہوں۔ حقیقت کا ایک رُخ

اور پہلو نہیں۔ ان گنت رُخ اور پہلو ہیں۔

اے تیرا ! باہر دے رازے دگر

یقیناً یہ تمام مقامات اور مرحلے مراقبہ میں سے طے ہوتے ہیں۔ میں اس کاغذ پر جو کچھ لکھ رہا ہوں اور آپ اس عبارت میں جو کچھ پڑھ رہے ہیں ان سے کوئی بات سمجھ میں نہیں آتی۔ الفاظ ہیں محض الفاظ! عام آدمیوں کی نظر میں لطیفہ صرف لطیفہ یعنی کلمے کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ بات تو مراقبہ کرنے والے ہی جانتے ہیں کہ ساتوں لطیفے سات کائناتیں ہیں۔ اور ہر کائنات میں ستر ستر ہزار کائناتیں چھپی ہوئی ہیں!

بعض لوگوں کو جب کشف ہونے لگتا ہے، تو خواب یا مراقبہ کے اندر انہیں اپنے گھر کے آئندہ واقعات معلوم ہونے لگتے ہیں۔ پھر رفتہ رفتہ ان کی نگاہ باطن میں وسعت پیدا ہوتی ہے اور وہ اپنے محلے، شہر، ضلع، صوبے اور ملک کے واقعات سے کشف کے ذریعہ باخبر رہتے ہیں۔ جس قدر مکان میں ان کی نظر کشف کے سبب وسعت پذیر اور ہمہ گیر ہوتی چلی جاتی ہے۔ اسی قدر زمان۔

نام مقام	نام لطیفہ	عالم	سیر	حال	مقام	رنگ	ذکر	اسم تصور
مقام اوّل	نفس	ناسوت	الی اللہ	میل	شریعت	نیلا	لا الٰہ الا اللہ محمد رسول اللہ	اللہ
مقام دوم	روح	جبروت یا حقیقت محمدی	علی اللہ	عشق	حقیقت	سرخ	یا اللہ	لہٗ
مقام سوم	روح	جبروت یا حقیقت محمدی	علی اللہ	عشق	حقیقت	سرخ	یا اللہ	لہٗ
مقام چہارم	سر	لاہوت	ہے اللہ	وصل	معرفت	سفید	یا حی یا قیوم	ھو
مقام پنجم	خفی	یاہوت	فی اللہ	فنا	مقام نسبتی	سبز	یا واحد	محمد
مقام ششم	اخفی	یاہوت	عن اللہ	حیرت	باز شریعت	بنفشی	یا احد	فقر
مقام ہفتم	انا	ہویت	باللہ	بقا	جمع الجمع	بےرنگ	یا ہو	محمد اللہ

کی گہرائیوں میں بھی ان کی نگاہ اُترتی ہے۔ پھر وہ ماضی، حال اور مستقبل کی حدود کو عبور کر جاتے ہیں اور ماضی ان کے سامنے اور حال ماضی بن جاتا ہے۔ بعضوں کو ایک ہفتے میں پیش آنے والے واقعات کا وقوف ہوتا ہے، بعض کو ایک مہینے بعض کو ایک سال اور بعض صبح ازل سے لے کر شام ابد تک کے حوادث سے آگاہ رہتے ہیں۔ لیکن کیا مجال کہ بے احتیاطی کا ایک کلمہ اپنی زبان سے نکالیں کہ یہ آداب معرفت کے منافی ہے۔ کشتۂ جرم زبان مغفور نیست۔

بعض ارباب معرفت نے ان لطائف کی تشریح حسب ذیل نقشے کے ذریعہ کی ہے۔

دماغ

نفس

چاندنی کی طرح سفید

قلب — سبز — سبز — اخفی — خفی — روح

حضرت مجدد الف ثانی رحمتہ اللہ علیہ نے اپنے مشاہدات کے ذریعہ لطائف کا حسب ذیل نقشہ دیا ہے۔

دماغ

اخفیٰ

سبز رنگ

خفی

مقام پیشانی ۔ سیاہ رنگ

روح   سرخ رنگ   سِر   سفید رنگ   قلب   زرد رنگ

نفس

سفید رنگ مہتابی

مقام زیرِ ناف

یوگیوں نے بھی اپنے حساب سے لطائف ستہ کی وضاحت کی ہے۔ انہوں نے سات کے بجائے چھ لطائف کا ذکر کیا ہے۔ 1۔ نابھ کنول 2۔ من کنول 3۔ ہردے کنول 4 ہرکٹی 5۔ ترکٹی 6۔ بھنور گپھا! بعض نے یوں بیان کیا ہے کہ ادھار کنول، لنگ کنول، نابھ کنول، ہردے کنول، کٹھ کنول، برو کنول، صاحب تذکرۂ غوثیہ حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے ملفوظات میں لکھتے ہیں کہ:

ایک روز ارشاد ہوا کہ طریقہ نقشبندی میں بعد بیعت تعلیم کا یہ طریقہ ہے کہ مرید کو شیخ اپنے سامنے بٹھا کر اول لطیفۂ قلب کی طرف توجہ کرتا ہے اور کہتا ہے کہ قلب میں اسم ذات کا تصور کرو اور اپنے قلب سے مرید کے قلب میں گرمی پہنچاتا ہے۔ لیکن یہ توجہ پائیدار نہیں۔ جب تک شیخ کے سامنے موجود ہے اور ذکر و شغل میں مصروف ہے اثر

رہتا ہے، ورنہ کچھ بھی نہیں۔ اس کی مثال فوارے کی سی ہے کہ پانی حوض سے آیا تو چلا، ورنہ خشک! توجہ کے معنی ہیں کسی طرف رخ کرنا۔ مگر اصطلاح صوفیہ میں (توجہ سے) یہ مراد ہے کہ فیض و گرمی مرید کے دل میں پہنچانا اور از روئے باطن مرید کی طرف متوجہ کرنا! اور ذکر الٰہی کا پرتو اس کے قلب میں ڈالنا! خواہ اسم ذات (اللہ) کا خواہ نفی و اثبات کا! جب لطیفۂ قلب سے (کہ سینے میں بائیں طرف ہے) مرید آگاہ ہوجاتا ہے، تب لطیفۂ روح پر توجہ کرتے ہیں جو سینے میں داہنی طرف ہے۔

جب وہ بھی جاری ہوجاتا ہے تو مرشد کی توجہ لطیفۂ سر کی طرف مرکوز ہوتی ہے، جو لطیفۂ قلب اور لطیفۂ روح میں حائل ہے۔ اس کے بعد لطیفۂ نفس پر جو زیر ناف ہے۔ پھر لطیفۂ خفی پر جو پیشانی میں ہے۔ پھر لطیفۂ اخفا مرکز توجہ ہے، جس کا مقام دماغ میں ہے۔

غرض جب یہ لطائف ستہ (چھ لطیفے) جاری ہوجاتے ہیں تو، طالب کو سلطان الاذکار تلقین فرماتے ہیں۔ اس وقت اسم ذات (اللہ کا نام) ہر بن مو اور گوشت پوست سے جاری ہوجاتا ہے اور اکثر طرح طرح کے انوار اور تجلیات کا غلبہ طالب کے دل بلکہ تمام وجود پر ہوتا ہے۔ اگر طالب کا ظرف عالی اور حوصلہ فراخ ہے تو ان سب کو ہضم کرکے نفی کے تحت لاتا ہے۔ یعنی تمام کیفیات پر غالب آجاتا ہے، اور اگر کوتاہ نظر اور بے استعداد ہے، تو چوکڑی بھول کر ذکر اور مراقبہ کی کیفیتوں میں کھوجاتا ہے۔ اگر مرید سلطان الاذکار سے اچھے طور پر نکلا اور اس کی کیفیت حاصل کرچکا تو لطائف ستہ کے جاری ہونے کے دوران اس پر وجد کی حالت اور جذب کی کیفیت طاری ہوجاتی ہے۔ وجد کی حقیقت یہ ہے کہ جب (مرید کو) باطن کا تزکیہ اور تصفیہ حاصل ہوجاتا ہے، تو پیر و مرشد کی روح کو اپنی روح کے ہمراہ لے کر عرش و کرسی کی جانب پرواز کرتا ہے۔ وہاں مرید کے قلب پر طرح طرح کے انوار غلبہ کرتے ہیں اور اس کو مدہوش بنادیتے ہیں۔ جب بجز انوار کے کچھ نظر نہیں آتا، تو مرید حیران و سرگرداں ہوکر واپسی کا ارادہ کرتا ہے۔ لیکن راہ نہیں پاتا، تب پیر و مرید کی توجہ سے افاقہ نصیب ہوتا ہے۔

ایک روز ارشاد ہوا کہ:

حضرات مشائخ میں لطائف ستہ کی بیداری کے واسطے طرح طرح کے اذکار مروج ہیں۔ مثلاً حوادی، نداخی، دوضربی، سہ ضربی، شش ضربی، پاس انفاس دم، حبس دم، اسم ذات، نفی اثبات، نظر بر قدم، ہوش وردم وغیرہ اس کے بعد مرید کو خاندانی مراقبے (تصوف کے ہر خاندان یا سلسلے نے اپنے لئے ذکر اور مراقبہ کی اقسام مخصوص کرلئے ہیں) کی تعلیم دی جاتی ہے اور مراقبہ کی اقسام کی انتہا نہیں۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ مرید سے کہتے ہیں کہ خدائے تعالیٰ کو ہر عالم میں بصیر وخبیر (یعنی وہ سب کچھ دیکھ رہا ہے اور اسے سب کچھ خبر ہے) سمجھ تاکہ ظاہر وباطن میں کوئی نازیبا حرکت صادر نہ ہو، نَحنُ اَقرَبُ اللہ (ہم اللہ کے قریب ہیں) کے معنی ظاہر ہوجائیں۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ اپنے کو سمندر میں ڈوبا ہوا تصور کرو۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ اپنے کو ایک لق ودق بیابان میں خیال کرو۔ مراقبہ کے معنی یہ ہیں کہ اپنے فاسد خیالات اور خطرات (اندیشہ) سے قلب کی حفاظت کی جائے اور مکاشفہ یہ ہے کہ نگاہ باطن کے سامنے سے سارے پردے اٹھ جائیں۔ ان کی تفصیل تصوف کی کتابوں میں پائی جاتی ہے۔ (تذکرہ غوثیہ)

☆☆☆

قلندر ومجذوب

تذکرۂ غوثیہ کے مدوّن سید گل حضرت غوث علی شاہ قلندر (مدفون پانی پت) کے تذکرے میں لکھتے ہیں کہ:

کئی دن کے بعد رات کو سویا تو کیا دیکھتا ہوں کہ ایک چہاردیواری کے اندر کسی بزرگ کی قبر ہے۔ جانب غرب تو جناب قبلہ وکعبہ (حضرت غوث علی شاہ قلندر) بیٹھے ہیں، اور جانب مشرق ایک مجذوب ہیں۔ میانہ قد، فربہ اندام، سانولی رنگت، کشادہ پیشانی، گھونگھریالے بال، ریش گنجان، کچھ سفید، کچھ سیاہ! اور دونوں حضرات مراقبے میں مشغول ہیں۔ میں نے جاکر سلام کیا جناب وقبلہ نے ارشاد کیا حضرت کی خدمت میں جاؤ۔ میں مجذوب صاحب کی طرف گیا تو انہوں نے فرمایا کہ نہیں مولانا صاحب! پہلے آپ! حضرت فرماتے ہیں کہ نہیں قبلہ! پہلے آپ! آخر مجذوب نے فرمایا کہ اچھا بیٹھو! اور میرے قلب پر ہو کی ضرب لگائی۔ اس دم آنکھوں میں ایک بجلی سی کوندگئی اور میں بے خود ہوگیا۔ تھوڑی دیر میں ہوش آیا تو کہا کہ جناب میری تسلی نہیں ہوئی۔ فرمایا کہ اب مولانا صاحب کی خدمت میں جاؤ، میں ادھر آیا، تو جناب وقبلہ نے ایک نگاہ کی۔ میں فوراً بے ہوش ہوکر تڑپنے لگا۔ ہوش آیا تو وہی سوال کیا کہ حضرت! میری تسلی نہیں ہوئی، فرمایا کہ بس اب مرجائے گا! عرض کیا کہ مرجاؤں، میری مراد یہی ہے آپ نے دوبارہ القا فرمایا میں پھر بے ہوش ہوگیا۔ بڑی دیر بعد ہوش وحواس درست ہوئے، تو درخواست کی کہ حضرت میری تشفی نہیں، فرمایا اب تیرا قلب پھٹ جائے گا۔ بس کر! اس کے بعد آنکھ کھلی تو دیکھا تمام جسم عرق عرق ہے اور ہر بنِ مُو سے اسم ذات جاری ہے۔ قلب کی یہ

حالت کہ جسم سے نکلا پڑتا ہے جسم کو دیکھتا ہوں کہ گویا آئینہ حلبی ہے۔ جدھر دیکھتا ہوں۔ شرق سے غرب تک کوئی چیز حائل نہیں تمام روئے زمین من وعن پیش نظر ہے۔ کیفیت مشاہدہ کر کے دل میں خیال آیا کہ تو عالم بیداری میں ہے یا خواب میں! بار بار اپنی آنکھیں ملتا اور یہ شعر جامی پڑھتا تھا۔

بہ بیداریست یارب! یا بخواب است
کہ جان من بجاناں کامیاب است

دو ڈیڑھ گھنٹے تک یہی حالت رہی اس کے بعد وہ کیفیت جاتی رہی، تو دل میں نہایت بے قراری و بے تابی پیدا ہوئی۔ فجر کے وقت حاضر خدمت مبارک ہوا۔ دیکھتے ہی آپ ہنسے اور فرمایا کہ تم کوئی ہماری ہی بات لائے ہو گے چونکے ہم سے محبت رکھتے ہو۔ خواب میں ہم کو دیکھتے ہو گے۔ میں نے عرض کیا کہ حضرت! مجھ کو تو اس سے مطلب نہیں کہ آپ تھے یا کون تھا؟ لیکن ایک روز آپ نے فرمایا تھا کہ کاملین کی توجہ کا اثر قیامت تک رہتا ہے، کسی صورت سے نہیں جاتا سو مجھ کو تو دونوں صاحب کامل معلوم ہوتے تھے، پھر کیا وجہ کہ جو بات حاصل ہوئی تھی دو گھنٹے میں سب زائل ہو گئی فرمایا کہ تم سمجھے نہیں، "یہ روح کی توجہ روح پہ تھی۔ (روح سنے اور روح سنائے)

گفت اے ملہم زالہما مم بگو
گفت الہام است نطق جاں بجاں

اور اس توجہ کا اثر دو ساعت تک جسم میں رہنا بہت بڑی بات ہے۔ یہ ہر ایک کا کام نہیں ہے۔ اگر ایسی توجہ جسم کی جسم پر ہوتی تو تمہارا جسم جل کر خاکستر ہو جاتا۔ میں نے عرض کیا حضور! اب تو دونوں طرف جسم موجود ہے آپ مسکرا کر خاموش ہو رہے!

تصوف (خود شناسی اور خدا شناسی) کی منزل میں بعض مشکل ترین اور نازک ترین مقامات ایسے ہیں۔ جن کو صرف مراقبے کی کیفیت ہی میں طے کیا جا سکتا ہے۔ مستانہ طے کروں ہوں، رہ عالم خیال! مثلاً وحدت الوجود اور وحدت الشہود کا معاملہ! جسے

نہ عام صوفی سمجھ سکتے ہیں، کیں حال نیست صوفی عالم مقام، نہ فلسفی! ان مقامات کا ادراک صرف مراقبے اور مکاشفے کے ذریعہ ہو سکتا ہے۔ مشہور صوفی فلسفی اور بابائے پشتو غزل امیر حمزہ شنواری لکھتے ہیں۔ وحدت الوجود کا مطلب ہے۔ "ایک ہونا" اور وحدت الشہود کا مطلب ہے۔ ایک دیکھنا! یعنی ہر چہ گزرد از نظر ایدوست! پندارم توئی! وحدت الوجود یا ایک ہونا یہ کہ حق تعالیٰ اور سالک اور کائنات صرف ایک انا محسوس ہوتی ہے۔ یعنی نہ سالک کا وجود ہے، نہ کائنات صرف حق تعالیٰ کا وجود ہے) وحدت الوجود کے عالم میں سالک کا احساس بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ وحدالشہود میں گو کہ ایک ہی ذات کا مشاہدہ ہوتا ہے، مگر ذہن سے کثرت کا تصور محو نہیں ہوتا۔ (یعنی یہ احساس کسی نہ کسی حد تک باقی رہتا ہے، کہ وجود حقیقی مظاہرے سے آراستہ ہے یعنی کم سے کم دوئی کا احساس تو ضروری باقی رہتا ہے، یعنی دیکھنے والا میں ہوں، کیونکہ وہ سمجھتا ہے کہ میں مشاہدہ کر رہا ہوں۔ غالب وحدت الوجودی تھے۔ کہتے ہیں کہ:

اصل شہود شاہد و مشہود ایک ہے
حیراں ہوں پھر مشاہدہ ہے کس حساب میں

یعنی جو دیکھ رہا ہے۔ جس کو دیکھ رہا ہے اور جو کچھ دکھ رہا ہے یا دکھائی دے رہا ہے وہ سب کچھ ایک ہی ہے تو پھر مشاہدے (دیکھنے) کے کیا معنی؟ تو حید شہودی (وحدت الشہود) میں کائنات کو وہم میں قائم رکھا جا سکتا ہے۔ لیکن وحدت الوجود میں کائنات وہم میں بھی موجود نہیں ہوتی۔ (مکتوب 15، دسمبر 1977ء)

☆☆☆

خارق العادات

اب ایک اور صاحب کے مراقبے کی کیفیات سنئے:

میرے دوست خان بہادر عزیز احمد مرحوم (جن کی وفات کراچی میں ہوئی) ذکر وفکر کی زندگی بسر کرتے تھے۔ تیس سال تک میرے ان کے دوستانہ تعلقات رہے، جس روز سے ملازم ہوئے اس روز سے آخری دم تک اپنی تنخواہ کا تہائی حصہ خیرات کردیا کرتے تھے۔ وہ ایگزیکٹو انجینئر تھے، ہر ہفتے ان کے پاس عالم بیداری میں دن دہاڑے دو چار روحیں آتیں، کوئی مردہ کہتا میری قبر بناؤ، کسی مردے کی فرمائش ہوتی کہ بھوکا ہوں، کھانا کھلاؤ آواز آتی تھی کسی کی شکل نظر نہ آتی تھی۔ جب روح سے پوچھا جاتا کہ:

تمہارا نام کیا ہے؟ کیسے کھانا کھلائیں؟ کہاں مزار بنائیں؟

تو کوئی جواب نہ ملتا مرحوم خیرات کرکے ایصال ثواب کردیا کرتے تھے خان بہادر مرحوم فرماتے تھے کہ زمین سے بندھی ہوئی روحیں دنیا میں آتی ہیں اور اس قسم کی ضرورتیں محسوس کرتی رہتی ہیں البتہ مرنے کے بعد جو لوگ مدارج پر فائز ہوجاتے ہیں ان کی روحیں نیچے اترنا پسند نہیں کرتیں مرحوم فرماتے تھے کہ ایک روز عالم تنہائی میں کوئی روح آئی اور گرجدار آواز میں کہنے لگی۔

"عزیز احمد میں بہت بھوکا ہوں، کھانا کھلاؤ اور میرا مزار بناؤ۔"

پوچھا.......... حضرت آپ کون ہیں؟

جواب ملا کہ میں شہنشاہ بلبن کا سپہ سالار ہوں، میں بہت بھوکا ہوں، بھوکا ہوں۔"

سوال کیا گیا کہ آخر کس طرح کھانا کھلائیں اور کہاں مزار بنائیں؟"

جواب نہیں ملا...... خان بہادر صاحب کہتے تھے کہ میں نے مرحوم کا نام اپنی ڈائری میں لکھ لیا۔ شہنشاہ بلبن کے عہد کی تاریخ دیکھی تو واقعی اس کے سپہ سالار کا نام وہی تھا جو مردے کی آواز نے بتلایا تھا۔

مولوی ولی محمد پتھارو، میرپور کے رہنے والے تھے ان کی ایک لاکھ روپے کی مالیت کی املاک کا ایک مقدمہ کراچی ہائی کورٹ میں جسٹس طیب۔ جی۔ اور جسٹس کانسٹائن کی عدالت میں پیش تھا۔ مولوی صاحب نے مجھے وکیل مقرر کیا تھا۔ الحمد للہ، کامیابی نصیب ہوئی۔ مولوی ولی محمد مقدمے کے سلسلے میں کراچی آتے اور میرے دفتر میں سوجاتے۔ بے حد متقی اور پرہیزگار بزرگ تھے۔ ہر دم ذکر وفکر (فکر مراقبے کو کہتے ہیں) میں مشغول رہتے۔ میں نے اُن سے مشاہدات کے بارے میں سوال کیا تو فرمانے لگے کہ:

مجھ پر بہت کچھ گزرا ہے۔ لیکن بتا نہیں سکتا۔ نقصان کا اندیشہ ہے۔ البتہ دوسروں نے جو کچھ دیکھا ہے، وہ بیان کئے دیتا ہوں۔ سنئے:

میں دستار بندی کے لئے مولوی کفایت اللہ رحمتہ اللہ علیہ کی درگاہ میں پڑھتا تھا۔ تقریباً بیس طلبہ مولوی کفایت اللہ کی درس گاہ میں شریک ہوتے تھے۔ یہ سب چٹائی پر بیٹھتے اور مطالعہ میں مصروف رہتے ایک روز ایک بیس بائیس سالہ ایک لڑکا آیا اور آکر چٹائی سے دور بیٹھ گیا۔ پھٹے پرانے کپڑے پہنے ہوئے! ہم سمجھے ملازمت کے لئے آیا ہے۔ پوچھا کیا کام ہے؟ کوئی جواب نہیں دیا۔ مولوی کفایت اللہ نے کہا، بیٹھنے دو، تمہارا کیا کام بگڑتا ہے؟ اسی طرح وہ لڑکا روز آتا اور دور سے درس سن کر چلا جاتا۔ ایک دن کا ذکر ہے مولوی صاحب ابھی تشریف نہیں لائے تھے اور طلبہ کسی فقہی مسئلے پر جھگڑ رہے تھے کوئی فیصلہ نہ ہونے پایا تھا کہ وہ لڑکا دور سے چلایا۔

تمہارے کتب خانے میں دوسری الماری کے اوپری خانے میں ایک کتاب رکھی ہے۔ اس کتاب کے صفحہ 133 پر ایک بحث ہے جو اس مسئلے سے تعلق رکھتی ہے۔

طلبہ اس لڑکے کی جسارت پر حیران رہ گئے، بہر حال وہ کتاب لائی گئی۔ صفحہ 133 نکال کر دیکھا گیا، تو وہ بحث وہیں موجود تھی اور فیصلہ کن انداز میں، لڑکا اٹھ کر چلا گیا۔ جب مولوی کفایت اللہ تشریف لائے تو یہ واقعہ بیان کیا گیا۔ مولوی صاحب نے کہا:

خیر دیکھا جائے گا، کل وہ لڑکا آئے گا تو اس سے پوچھیں گے۔

مگر پھر اس لڑکے نے آنا چھوڑ دیا۔ مولوی ولی محمد کہتے ہیں کہ میں اس پراسرار لڑکے سے ملنے کے لئے بے تاب تھا۔ آخر وہ دلی کی سڑکوں پر گھومتے پھرتے مل گیا اور گاہے گاہے تلاش کرنے پر ملنے لگا۔ کبھی خوش وخرم کبھی زاروقطار روتے ہوئے۔ ایک روز دیکھا کہ لڑکا رو رہا ہے، میں نے پوچھا۔

کیوں رو رہے ہو۔ کیا پیسوں کی ضرورت ہے۔

لڑکے نے کہا، نہیں رونے کا سبب نہیں بتاؤں گا۔ ایک روز ادھر اُدھر گھومتے ہوئے مل گیا۔ میں نے پوچھا کہ:

تم کہاں رہتے ہو؟

کہنے لگا، میرا کہیں گھر نہیں، کوئی گھر نہیں، رات کو قبرستان میں سو جاتا ہوں۔

میں نے کہا۔ چلو ہوٹل میں کھانا کھائیں گے۔ چنانچہ وہ لڑکا میرے ساتھ ہوٹل چلا گیا میں نے بریانی اور کباب منگوائے لڑکے نے کہا نہ میں بریانی کھاؤں گا نہ کباب میرے لئے دو توس اور چائے منگوادو، یہی میری غذا ہے۔

ایک روز وہ لڑکا اور میں چلے جا رہے تھے کہ میر پور کا ایک سیٹھ مل گیا معلوم ہوا، کسی علاج کے سلسلے میں دہلی آیا ہے، اور فلاں جگہ مقیم ہے۔ اس سیٹھ نے ہم دونوں کی دعوت کر دی۔ میں نے کہا کہ ہم پرسوں آ کر کھائیں گے۔ جب وہ سیٹھ رخصت ہو گیا تو اس لڑکے نے کہا کہ اگر ان کے یہاں چلنا ہے تو کل چلو، پرسوں بے کار ہو گا۔ پرسوں ملاقات نہ ہو سکے گی۔

لیکن میں اپنی بات پر جما رہا، تیسرے دن جب سیٹھ کے بنگلے پر پہنچے تو معلوم

ہوا کہ اس کی میت کو غسل دیا جا رہا ہے۔ مولوی ولی محمد مرحوم کہتے ہیں اس واقعے سے میرے دل میں اور ہیبت بیٹھ گئی، اور میں نے اس نیم مجذوب سے درخواست کی کہ مجھے کچھ سکھلاؤ۔

بہت اصرار کیا تو کہنے لگا کہ اچھا پہلے میں تمہارا دل دیکھوں گا۔

پھر اس نے مجھے سونے کے لئے قبرستان بلایا۔ میں نہ گیا دو روز بعد یہ ہوا کہ سوتے میں مجھے ایسا محسوس ہوا کہ لڑکے نے سینے کے اندر سے میرا دل نکال لیا ہے اور اسے دیکھ رہا ہے۔ ولی محمد گھبرائے تو اس نے کہا گھبراؤ نہیں، سو جاؤ، سو جاؤ۔ اس کے بعد لڑکے سے دو چار ملاقاتیں اور ہوئیں۔ مگر ولی محمد نے اس واقعہ کا کوئی ذکر نہیں کیا۔ خیال یہ تھا کہ وہ خود کچھ کہے گا۔ لیکن لڑکے نے دل نکالنے کی بات نہیں چھیڑی۔ اب مولوی ولی محمد نے اصرار کیا کہ:

تم نے مجھے کچھ سکھانے کا وعدہ کیا تھا۔ اب وعدہ پورا کرو۔

لڑکے نے جواب دیا کہ کیا، فلاں رات میں نے تمہارا دل نکال کر نہیں دیکھا تھا۔ تم بے کار آدمی ہو۔ تم سے کچھ نہ ہو گا۔

چند روز بعد لڑکے سے پھر ملاقات ہوئی۔ اس نے کہا:

اچھا ہوا تم مل گئے، میرے ساتھ چلو میں دلی چھوڑ کر کسی اور طرف جا رہا ہوں۔"

ایک جگہ جا کر لڑکا ٹھہر گیا اور کہا کہ:

اتوار کے دن دو بجے یہاں آنا۔ ایک مجذوب آئے گا، تم اس سے مطلق گفتگو نہ کرنا۔ صرف سامنے والے ہوٹل سے کھانا منگوا کر کھلا دینا۔ یہ کہہ کر وہ لڑکا چلنے لگا تو مولوی ولی محمد نے کہا کہ:

میں تمہیں چھوڑنا نہیں چاہتا۔ تم جا رہے ہو، اب میری تم سے کس طرح ملاقات ہو گی۔

لڑکے نے کہا، بے فکر رہو، میں ہر ہفتے جمعرات کی شب میں تم سے ملا کروں گا۔ لیکن تم اس بات کا ذکر کسی سے نہ کرنا۔ ذکر کردیا تو پھر ملاقات نہ ہو سکے گی۔ یہ بات کہہ کر وہ لڑکا غائب ہوگیا۔ سخت حیرت کہ یہ کیا ماجرا تھا؟ خیر اتوار کے دن دو بجے مقررہ وقت پر وہ مجذوب آیا۔ میں نے اسے کھانا کھلایا مگر نہ اس نے کوئی بات کی، نہ میں نے۔

ولی محمد صاحب کا بیان ہے کہ ہر جمعرات کی شب نیند میں یہ محسوس ہوتا ہے کہ وہ لڑکا آیا ہے۔ میرے پاس بیٹھا ہے اور گفتگو کر رہا ہے۔ مدتوں اس لڑکے سے سوتے میں ملاقاتیں ہوتی رہیں۔ میں اس راز کو سینے میں چھپائے رہا، آخر رہا نہ گیا، والدہ سے ذکر کردیا۔ بس وہ ملاقاتیں ختم ہوگئیں۔

اب آپ اتنے مشاہدات اور تجربات سن چکے۔ کیا رائے قائم کی! آخر میں یہ عرض کرتا چلوں کہ یہ سارے معاملات ذوقی اور وجدانی ہیں مشاہدہ ہو یا مراقبہ ہو یا مکاشفہ! یہ سب ذوقی اور وجدانی مقامات ہیں۔ ان کو یوں رواروی میں نہیں سرسری طور پر طے نہیں کیا جاسکتا۔

ذوق باایں بادہ ندانی بخدا تانہ چشی

☆☆☆